من دەتوانم تۆ زیرەکتر بکەم

I CAN MAKE YOU SMARTER



پۆل مەکنا

وەرگێڕانی: سەمیر حسێن

paul mckenna

من دەتوانم
تۆ زیرەکتر بکەم

نووسینی: پۆل مەکنا
وەرگێڕانی: سەمیر حسین

چاپی یەکەم
٢٠١٨

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە ١٣٧



ناسنامەی کتێب

من دەتوانم تۆ زیرەکتر بکەم

- نووسینی: پۆل مەکنا
- وەرگێڕانی: سەمیر حسێن
- بابەت: دەروونی
- بەرگ: فواد کەوڵۆسی
- نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم
- ساڵی چاپ: ٢٠١٨
- شوێنی چاپ: چاپخانەی کەنج
- تیراژ: ١٠٠٠

ناونیشان

سلێمانی

پێرست

پێشەکی

پۆل مەکنا یەکێکە لە دەروونزانە گەورەکانی ئەمریکا هەروەها یەکێك لەو شارەزا و پسپۆڕانەی کە لەبواری تەکنیکی دەرونی، بەرنامەڕێژی مێشك، NLP، IQ و هیپنۆتیزم و چەندین ڕێکاری دیکەی تەکنیکی دەرونیدا کار دەکات و ڕۆڵی زۆر گەورەی هەیە. ئەم کتێبە **(من دەتوانم تۆ زیرەکتر بکەم)** یەکێك لە کتێبە باشەکانی پۆل مەکنا کە تازەترین تەکنیکی تێدایە بۆ کارکردن لە سەر مێشك و چۆنیەتی زیرەکبوون، ئەوەی لێرەدا گرنگە ئەوەیە ئەم نوسین و تەکنیکانە تاڕادەیەك بەنامۆ بەرچاو دەکەون، هۆکارەکەشی ئەوەیە زۆرێك لەم تەکنیکانە زۆر تازە و پێشکەوتوون، بۆیە کاتێك تەکنیکەکان دەخوێنیتەوە لەوانەیە سەرەتا پێت سەیربن و بەلاتەوە نامۆبن، بەڵام دواتردا بەرەبەرە ڕادێیت و توشی سەرسوڕمان دەبیت لەکاریگەری و دەرئەنجامەکانی.

چۆن ئەگەر بتەوێت جەستەیەکی جوان و تەندروستت هەبێت، پێویستە بەردەوام وەرزش و ڕاهێنان بکەیت، بەهەمان شێوە مێشکیش پێویستی بە ڕاهێنان هەیە بۆ ئەوەی بتوانیت وەکو پێویست بەکاریبهێنیت، ئەگەر

مێشك بەبەرنامە بەکاری بهێنیت، دەتوانیت زۆر شتی گەورەی باوەڕپێنەکراوی پێ ئەنجام بدەیت، چونکە مێشك دنیایەکی زۆر غەریب و سەرسوڕهێنەرە، پێشکەوتووترین و ئاڵۆزترین و سەیرترین سیستەمی چاودێری و فێربوون و کۆنترۆڵکردنی تێدایە، ئەم سیستەمە پێویستی بەتەکنیك و کارکردن هەیە بۆ ئەوەی بتوانیت وەکو خۆی بەکاری بهێنیت و سودی گەورەی لێ ببینیت، بۆیە ئێمە هەموومان بەشێوەیەکی زۆر کەم سود لە مێشك و عەقڵمان وەردەگرین، بەڵام ئەگەر بتوانین وەکو خۆی سودی لێوەرگرین لەوانەیە خۆت و جیهان سەرسام بکەیت.

بۆیە هیوادارم کاتێك ئەم کتێبە دەخوێنیتەوە بەوردی و سەلیقە و لەسەرخۆ بیخوێنیتەوە، هیچ پەلە مەکە، تەکنیکەکان بەلاتەوە ئاڵۆز و سەیر نەبن، بەرەبەرە ڕادێیت و دەزانیت ئەمانە چ کاریگەرییەکی گەورەیان هەیە لەسەر مێشکت، هەنگاو بەهەنگاو هەموو ڕێنوێنییەکان جێبەجێ بکە، تەکنیکەکان کەسانی زۆر شارەزا و کاریگەر و بەناوبانگ لە جیهاندا دایانڕشتوون، کەسانێك کە ناوبانگێکی جیهانییان هەیە، بەهەزاران کەس سودی لەم تەکنیکانە وەرگرتووە، بۆیە هیوادارم تۆش سودیان لێوەربگریت و بتوانیت وەکو خۆیان بەکاریان بهێنیت.

ئەم کتێبە یەکێکە لە کتێبە تازەکانی جیهان کە نزیکەی چەند ساڵێکی کەمە نوسراوە، بۆیە تازەترین و پێشکەوتووترین سیستەمی لێکۆڵینەوەی سەبارەت بە مێشك تێدایە، هەر بۆیە پێویستە بە وردییەکی زیاترەوە بیخوێنیتەوە و لەگەڵ ڕاهێنانەکاندا بڕۆیت و یەك بەیەکیان جێبەجێ

بکەیت، مەرج نیە هەموویان جێبەجێ بکەیت، بزانە کامیان لەگەڵ تۆدا دەگونجێت و بەکامیان هەست بە ئارامی و بەهێزی دەکەیت ئەوەیان زۆر دووبارە بکەرەوە.

لە کۆتاییدا هیوادارم ئەم کتێبە بتوانێت یارمەتیت بدات تاوەکو پەی بە نهێنی و گەورەیی مێشکی خۆت ببەیت و ئەوە بزانە کە تۆش دەتوانیت ببیت بە یەکێك لەو بلیمەتانەی کە جیهانیان گۆڕی، بۆیە هەرگیز کات درەنگ نیە بۆ ئەوەی ئیش لەسەر مێشك و تواناییەکانی زیرەکیت بکەیت لە هەر ئاست و تەمەنێکدا بیت.

لە کۆتیدا هیوادارم ئەم بەرهەمە بتوانێت یارمەتی هەرکەسێك بدات کە پەرە بە تواناییەکانی خۆی دەدات، حەزی منیش بۆ وەرگێڕانی کتێبەکە هەر ئەوە بوو.

خودا یار و یاوەرمان بێت بۆ کاری باشتر و چاکتر بە هیوای سەرکەوتن...

سەمیر حسێن

سلێمانی١/٧/ ٢٠١٦

قسەیەکی کورت لە پۆل مەکناوە

تۆ بەرەو ئەوە دەگۆڕێیت ببیتە مرۆڤێکی زیرەکتر و بەئاوەزتر!

کاتێك تۆ ئەم کتێبەت تەواو کرد و توانیت پەیڕەوی لە ڕێسا و یاساکانی بکەیت و ڕاهێنانەکانی ئەنجام بدەیت، زۆر زیاتر لە ئێستا سود لە توانا شاراوەکانی مێشکی خۆت وەردەگریت. تۆ زۆر ئاسانتر، سروشتی تر و بەچێژ تر لەوەی کە پێشتر بیرت لێدەکردەوە، دەتوانیت فێر ببیت و ئاوەزی زیاتر بەدەست بهێنیت. کاتێك داوات لێدەکرێت تاوەکو زانیاری و زانینەکانی خۆت بخەیتە ناو بۆسەی تاقیکردنەوەوە، تۆ بە باوەڕ بەخۆبوونی زیاتر و سەرکەوتنی زیاتر لەچاو ڕابردوو کارەکەت ئەنجام دەدەیت.

بەڵام ئەم کتێبە تەنیا لەبارەی باش ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکان و ئەزمونەکانەوە نیە. ئەم کتێبە دەتوانێت بۆ باشتر کارکردن لە هەموو بوارەکانی ژیاندا سودت پێبگەیەنێت.

زاناکانی ئەمڕۆ پەیانبردووە بەوەی کە ڕادە و سنوری تواناییەکانی مرۆڤ پەیوەست نیە بە سیفەتە بۆماوەییەکانەوە، بەڵکو پەیوەندی بەگەشەپێکردنی چۆنیەتی تەواوەتی هزر و مێشکمانەوە هەیە. ئەو کات

تۆ زیره‌كتر ده‌بیت، كه‌ سه‌رسام بیت به‌و شتانه‌ی كه‌ توانات هه‌یه‌ فێریان ببیت و دركیان بكه‌یت. ئینجا تۆ تێده‌گه‌یت زۆر به‌ئاسانی ده‌توانیت به‌شێوه‌یه‌كی فراوان خۆت بگونجێنیت له‌گه‌ڵ ئه‌و بارودۆخانه‌ی كه‌ دروست ده‌بن. تۆ له‌ بیركردنه‌وه‌تدا نه‌رمییه‌كی زیاتر ده‌نوێنیت هه‌ر بۆیه‌ به‌ ئاسانی ده‌توانیت كۆنترۆڵێكی زیاتر به‌سه‌ر ژینگه‌ی خۆت و جیهاندا به‌ده‌ست بهێنیت.

له‌ئاستی زانستیدا، خێراتر ده‌خوێنیته‌وه‌ و یادگه‌ت فراوانتر ده‌بێت، سه‌رنجت په‌ره‌ ده‌سێنێت و داهێنانه‌كانت به‌ خێرایی گه‌شه‌ ده‌كه‌ن، گرنگتر له‌هه‌مووی، تۆ بڕیاری زیره‌كانه‌ ده‌ده‌یت چونكه‌ جیهان له‌لای خۆته‌وه‌ به‌ ڕوون و شه‌فافییه‌تێكی زیاتره‌وه‌ ده‌بینیت. به‌م كاره‌ت چۆنایه‌تی ئه‌و كاریگه‌رییه‌ی كه‌ له‌سه‌ر جیهان دروستی ده‌كه‌یت باشتر ده‌بێت و ده‌رئه‌نجام هه‌ستێكی باشترت سه‌باره‌ت به‌ خۆت و ژیان ده‌بێت. به‌درێژایی ئه‌م كتێبه‌، من چه‌ندین جار پیشانت ده‌ده‌م كه‌ ئێستا تۆ زیره‌كتریت له‌وه‌ی كه‌ بیری لێ ده‌كه‌یته‌وه‌ و ئه‌مه‌ش ته‌نیا ده‌ستپێكردنێكه‌. سه‌رچاوه‌ جیاوازه‌كانی ئه‌م سیسته‌مه‌ ماوه‌ی ساڵانێكی زۆر له‌گه‌ڵ ده‌یان هه‌زار كه‌سدا تاقیكراونه‌ته‌وه‌، ئه‌م سیسته‌مانه‌ له‌سه‌ر بنه‌مای دواهه‌مین لێكۆڵینه‌وه‌ زانستییه‌كانه‌ له‌باره‌ی مێشكه‌وه‌ و پێكهاتوون له‌ باشترین ئه‌و ڕه‌وش و ڕێنماییانه‌ی كه‌ من به‌درێژایی ساڵانی كاركردن و لێكۆڵینه‌وه‌م له‌باره‌ی په‌ره‌سه‌ندنی زیره‌كی، داهێنان و كاریگه‌ربوونه‌كانه‌وه‌ به‌ده‌ستهێناوه‌.

ئەگەر دەتەوێت بگۆڕێیت بۆ مرۆڤێکی زیرەکتر هەموو ئەوەی کە پێویستە ئەنجامی بدەیت تەنیا جێبەجێکردن و ئەنجامدانی هەموو ئەو دەستور و ڕێسا و یاسایانەیە کە لەناو ئەم کتێبەدا باسم کردووە، ڕێگاکان بەکار بهێنێنە و بەوردی ئاگاداری هەموو خاڵەکان بە. منیش ئاگاداری لایەنەکانی دیکە دەبم.

بە مەبەستی یارمەتیدانت لەم ڕێگایەدا، بەشێك لەو تایبەتمەندییە نائاساییانەی کە لەم کتێبەدا لەسەر ئەو بنەمایە دانراوە دەخەمەڕوو:

١- گەرم کردن بۆ (چوونە ناو حەوزەیەك)

بەردەوام کاتێك لەگەڵ کتێبەکەدا دەچیتە پێشەوە، کۆمەڵێك لە گەرمکردنەکان بۆ (چوونە ناو حەوزەیەك) دەبینیت کە هەرچی زیاتر فێر بیت زیاتر گەشە دەکەیت و دەگۆڕێیت. ئەگەر کەمێك هەست بە بێ توانایيش بکەیت، ئەم ڕێکارە سادانە هانت دەدەن بۆ ئەوەی بەرەو بارودۆخێکی باشتر بڕۆیت بۆ فێربوونی بابەتەکانی وەرزەکان و ئەو هەلەت پێ دەبەخشێت کە زیاتر سودمەندبیت لەوەی کە لەناو ناخ و دەرونی خۆتدا هەیە.

٢- تەکنیکەکانی زیرەکتر بوون

لە هەموو وەرزێکدا، تۆ کۆمەڵێك ڕێکاری گرنگ دەبینیت بۆ زیرەکتر بوون، لەوانەیە هەندێکیان سادە و کۆمەڵێکیشیان قورس و دژواربن،

پێویست ناکات تۆ هەموو ڕێکارەکان بەسەر یەکەوە ئەنجام بدەیت، بەڵام گرنگ ئەوەیە بۆ دڵنیابوونی کاریگەری کارەکە، هەریەکەیان بەلایەنی کەمەوە سێ جار ئەنجام بدەیت. زۆرێك لە ڕێکارەکان بەشێوەیەك دارێژراون و ئامادەکراون کە لەڕێگەی تەڵقینەکان و ڕەوشەکانی هیپنۆتیزم پەیوەست بەخەوی دەستکردەوە پەرەیان پێدراوە.

٣- بانگهێشت بۆ کردار

ئەم (بەرنامە کەڵك لێوەرگیراوانە) بەجۆرێك دانراون تاوەکو ئەو خاڵانەی کە جێگەی قسە و باسن لەناو دەقەکاندا هەم بە نمونە پیشان بدرێن و هەمیش بەکار بهێنرێن. هەرچەندە پێویست ناکات تۆ پێش درێژە پێدان بە خوێندنەوە بووەستیت و هەموو داواکارییەکان کرداری بکەیت و جێبەجێیان بکەیت، لەگەڵ ئەوەشدا، کارکردن بەو ڕێکارانە بە تێپەڕبوونی کات دەستکەوتی باش و گرنگی بەدوادا دێت.

٤- پوختەی وەرزەکە و نەخشە و وێنەی زهنی

لەکۆتایی هەر وەرزێکدا، تۆ پوختەیەك لە بۆچونە گرنگ و خاڵە تایبەتەکان دەبینیت، لەگەڵ پوختەی وێنەیی بەناوی (نەخشەی زهنی). هەرچەندە ئەم وێنە زهنیانەسادە دەبینرێن، بەڵام ئەم ڕەوشە زۆر گرنگە بۆ فێربوون، چونکە زۆر بەئاسانی دەتوانێت مێشکت والێ بکات ئەو زانیارییانەی کە لەهەر وەرزێکدا باسکراون بە ئاسانی لێیان تێبگەیت و

سودیان لیٰ وەربگریت. دەتوانیت لەو کورتەیەوە وەکو ڕێگایەك بۆ دووبارە چاوخشاندنەوە بە بابەتەکان سودی لێوەربگریتەوە یان دەتوانیت مێشکی ناخودئاگای خۆت پێش خوێندنەوەی هەر وەرزێك بەشێوەیەکی تەواو، بەم پوخت و کورتانە ئامادە بکەیت. لەهەر حاڵەتێکدا پوختەکان و نەخشە یان وێنە زهنییەکان، پاراستن و دەستپێڕاگەیشتنی تۆ بۆ زانیارییە گرنگەکانی دواتر ئاسانتر دەکات.

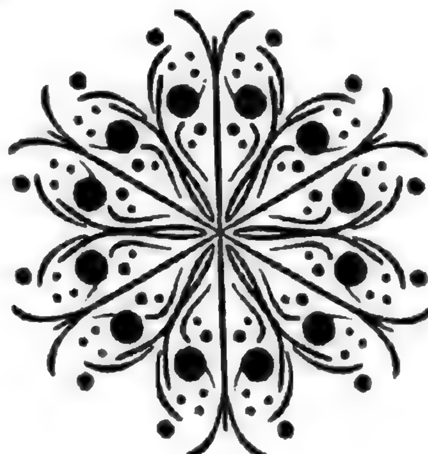
هەر لەبەر ئەوەیە!

لە ئێستادا لەهەر شوێنێك هەبیت–چ خۆت ئێستا لە پێشەوەی پێشبڕکێیەکەدا ببینیتەوە، و چ هەست بەدواکەوتن بکەیت– هەموو ئەوەی کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت خوێندنەوە، ئارامی، چێژوەرگرتن، ڕهێنانە دووبارەکان و ڕێکارەکان بەرنامەڕێژین بۆ مێشك.

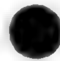
تۆ زیرەکتریت لەوەی کە بیری لیٰ دەکەیتەوە، و ئێمە پێکەوە ئەم دڵنیاییە بەدەست دەهێنین کە تۆ لە ژیانتدا زیرەکتر و هۆشمەندتر دەبیت!

بە هیوای سەرکەوتن

پۆل مەکنا



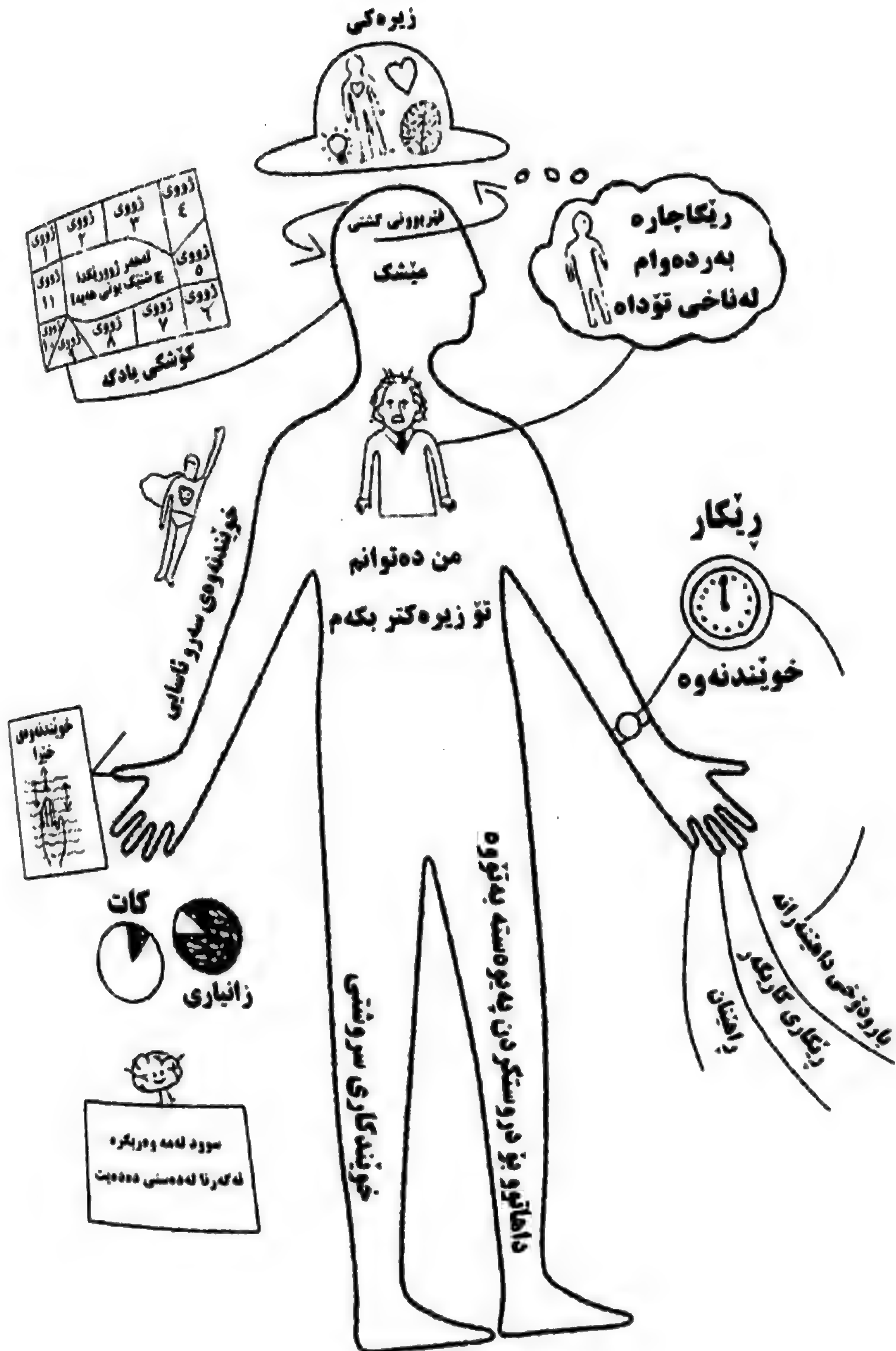
من دەتوانم تۆ زیرەکتر و بە تواناتر بکەم



ئەوەی کە تۆ بۆ زیرەکتر بوون پێویستت پێیەتی ئەوەیە بزانیت کە:

- ئەو ساتەی فێر دەبیت بۆ ئەوەیە بتوانیت دەستت بگات بە بەشێکی زیاتر لە مێشکت، تاوەکو زیرەکتر بیت.
- ژیان لێهاتووییە- ئەگەر هەرچی بتوانیت زیاتر فێری ببیت.
- بۆفێربوونی هەر بابەتێك تۆ پێویستت بە سێ شت هەیە- دەستپێڕاگەیشتن بە بارودۆخێکی کراوە و داهێنراوانە، جێبەجێکردنی ڕێکارێکی کاریگەر و تەرخانکردنی کات بۆ ڕاهێنان بۆ ئەوەی بتوانیت فراوانییەك بەدەست بهێنیت کە ببێتە هۆی لێهاتوویی و پسپۆڕی.
- هەمووومان خاوەنی زیرەکی جۆراوجۆرین و هەموو زیرەکییەکیش دەتوانرێت پەرەی پێ بدرێت.
- فێربوونی هەموو مێشك کلیلی سەرکەوتنی درێژماوەیە- خودئاگا/ناخودئاگا، نیوە بەشی چەپی مێشك/نیوە بەشی ڕاستی مێشك، هزر/جەستە.
- ٨٠٪ ئەو زانیاریانەی کە تۆ پێویستە دەتوانیت بە لە ٢٠٪ کات بەدەستیان بهێنیت.
- هەرچی تۆ تاوەکو ئێستا خوێندوتەوە یان بیستووتە وەکو تۆمارێکی چەند هەستی لە مێشکی ناخودئاگاییدا زەخیرە کراوە.

- دروستكردن، كاركردنێكی سروشتی مێشكه.
- ڕێگا چاره‌ی هه‌موو كێشه‌كان له‌ناخی خۆتدایه.
- ئاینده‌یه‌كی گه‌وره‌تر له‌وه‌دایه كه بتوانیت بیری لێ بكه‌یته‌وه و ته‌صوری بكه‌یت و ئاینده‌ی تۆش له‌ڕێگه‌ی ئه‌و بڕیارانه‌وه ده‌بێت كه ده‌یانده‌یت.
- تۆ ده‌توانیت به جێبه‌جێكردنی یاسای ئاڵتونی نه‌خشه‌كانی مێشك له هه‌موو ته‌مه‌نێكدا به بیرتیژی بمێنیته‌وه- هه‌وڵبده سود له مێشكت وه‌ربگریت ئه‌گه‌رنا له‌ده‌ستی ده‌ده‌یت.


زیره‌کی
ڕێگاچاره
به‌رده‌وام
له‌ناخی تۆداه
مێشک
کۆشکی یادگه
خوێندنه‌وه‌ی سه‌رو ئاسایی
من ده‌توانم
تۆ زیره‌کتر بکه‌م
ڕێکار
خوێندنه‌وه
کات
زانیاری
داهاتوو بۆ دروستکردنی په‌یوه‌سته به‌تۆوه
بارودۆخی داهێنه‌رانه
ڕێکاری کاریگه‌ر
ڕاهێنان

بەشی یەکەم



تۆ زیرەکتریت لەوەی کە بیری لێ دەکەیتەوە

لەبەشی یەکەمی ئەم کتێبەدا، من دەمەوێت ئاشنات بکەم و بتناسێنم بەو توانا سروشتی و سەرسوڕهێنەرەی کە لە مێشك و عەقڵتدا هەیە.

لە درێژەی بابەتەکاندا، تۆ دەتوانیت خۆت زیرەکتر ببینیت و لەتواناتدا دەبێت کە لە هەرشوێنێکدا کە خۆت دەتەوێت، تەرکیز، گەڕان و بەردەوامی خۆت زیاتر بکەیت. تۆ فێری ئەوە دەبیت کە توانا فێربوونە سروشتییەکانی خۆت بناسیت لەگەڵ ئەوەی کە چۆن سود لە بارودۆخی فێربوونی خوازراوت وەرگریت.

سەرەڕای لەناوبردنی هەموو جۆرە بەربەست و ڕێگرییەك بۆ ئەو فێربوونەی کە تۆ مومکینە بەدرێژایی ڕێگاکەت ڕووبەڕووی ببیتەوە، لەتواناشتدا دەبێت کە مێشکت بەرنامەڕێژی بکەیت بۆ سەرکەوتن بەرەو ڕۆشتن بۆ سەروی ئەو سنوورداریيانەی کە لەڕابردوود هەتبوون لەگەڵ دۆزینەوە و کەشفکردنی توانا شاراوە و نەناسراوەکانت. بە دیدێکی قوڵتر دەتوانیت پەی ببەیت بە سەرچاوەی (ئەزمونی هۆش) و دواهەمین لێکۆڵینەوەزانستییەکان لە بواری توانایی و هزریدا و بۆت دەرکەوێت کە زیرەکی ئەو برە دیاریکراوە نیە کە تۆ لەگەڵیدا لەدایکبوویت- بەڵکو زیرەکی ئەوشتەیە کە تۆ ئیشی لەگەڵدا دەکەیت.

بۆ ئەوەی فێربیت ئەمە چەندە دەتوانێت سادە و ئاسان بێت، ڕێگام بدە با دەستپێبکەین....

وەرزی یەکەم



هێزی مێشك و هزرت برەو پێبدە

هێزی هیپنۆتیزم

یەکێك لە یەکەمین ئەو کەسانەی کە هیپنۆتیزمم کرد کوڕێکی دراوسێی دیوار بە دیوارمان بوو. کوڕەکە هاتە بەر دەرگای ماڵ و وتی: بەیانی تاقیکردنەوەی ژینگەناسیم هەیە، بیری لەوە کردبوویەوە کە ئایا تۆ بڵێیت هیپنۆتیزم بتوانێت یارمەتی بدات.

ئەو کوڕە خوێندکارێکی زۆر زیرەك نەبوو، بەڵام من ئامادەی چارەسەرکردنی ئەو گرفتە بووم، بۆیە فەرمووم لێکرد بۆ ئەوەی بێتە ژوورەوە.

من دەزانم هەرچی کە تاوەکو ئێستا لەناو ژیانی تۆدا ڕوویدابێت وەکو تۆمارێکی چەند هەستی لەناو مێشکی ناخودئاگاییدا زەخیرە کراوە. بەشی ناخودئاگات ئەو بەشەی تۆیە کە لێدانەکانی دڵت و هەناسەدانت بەبێ ئەوەی کە هەر ساتێك تۆ ئاگادار بیت، ئیدارەی دەکات و سەرپەرشتیان دەکات. ناخودئاگا مێشکێکی گەورەترە- مێشکێکە کە بەرپرسی ژیری، داهێنان و هەستێکی ئاڵۆزتری ئێمەیە.

هۆکاری ئەوەی ئێمە هەندێك لە شتەکان بیر دەهێنینەوە و هەندێکی دیکەیان لەبیر دەکەین ئەوە نیە کە ئێمە زانیارییەکانمان نەپاراستووە و ڕانەگرتووە، بەڵکو زۆرێك لە ئێمە ڕێگایەکی سنوردارمان هەیە بۆ دەستپێڕاگەیشتن بەو زانیارییە تایبەتیانەی کە دەمانەوێت: تەنانەت ئەگەر بەشێوەیەکی دڵنیاییش لە مێشکماندا زەخیرە بووبن.

هەر بۆیە وتم بە جۆرج: ئایا لەکاتی وانەکانی ژینگەناسیدا لە پۆلدا بوویت؟

ئەویش وتی: بەڵێ، لە پۆلدابووم بەڵام کەمێك ماندوو بووم و نەمتوانیووە گرنگی بە وانەکان بدەم.

منیش وتم: کێشە نیە، چاودابخە و ئارام ببەرەوە.

هەرچەندە ئەو کاتە هەموو ئەو شتانەی کە ئێستا لەبارەی فێربوونی خێرا و هێزی مێشکەوە دەیانزانم، نەمدەزانین. بەڵام بەباشی ئاگاداری هێزی تەلقینێکی ڕاشکاوانە و سادە بووم.

پێم وت: بە وردی گوێ بگرە. کاتێك کە بەیانی تاقیکردنەوە دەکەیت، ئایا ئامادەی هەموو ئەو شتەی کە بۆ ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکە و گەیشتن بە توانا تەواوەتییەکانت هەتە، بیری لێبکەیتەوە و بیهێنیتەوە بەرچاوت.

پاشان داوام لێکرد تاوەکو وابیر بکاتەوە کە لەتاقیکردنەوەکەدا هەستێکی ئارامی هەیە و هەموو شتێك بەباشی دەچێتە پێشەوە. داوام لێکرد تاوەکو بیر لەو چەند گرفت و کێشەیە بکاتەوە کە لەبەردەمیدایە بەڵام بەباشی ئیدارەیان بکات. کاتێك کە کارەکەمان تەواو بوو، بێدارم کردەوە و ناردمەوە بۆ ماڵی خۆیان.

ڕۆژی دواتر، جۆرج هات بۆ ماڵمان و دای لەدەرگا. کاتێك دەرگاکەم کردەوە، وتی: تۆ چیت کرد بە من؟

من کەمێك بێتاقەت بووم، بۆیە فەرمووم لێکرد تاوەکو بێتە ژوورەوە. لەگەڵ ئەوەی کە هاتە ژوورەوە وتی: (زۆر سەرسورهێنەر بوو، لەگەڵ ئەوەی کە لەسەر تاقیکردنەوەکە دانیشتم هەموو وەڵامەکان هەڵڕژان بەردەمم، وەڵامی هەمووشتێکم دەزانی و تاقیکردنەوەکەم پێش کاتی تەواوبوونی خۆی تەواوکرد، ئەمە تاقیکردنەوەیەکی زۆر گەورە و شکۆمەندانە بوو.)

بیرم لەوە دەکردەوە لەوانەیە کۆمەڵێك وەڵامی بێ مانای لەسەر دەفتەرەکە نوسی بێت، بەڵام جۆرج بەشێوەیەکی سەیر دڵنیا و ئارام بەرچاو دەکەوت. پێی وتم: چەند هەفتەیەك دواتر نمرەکانمان دەدەنەوە، بۆیە جگە لەچاوەڕوانی نەدەتوانرا هیچ شتێکی دیکە بکرێت.

کاتێك جۆرج چەند هەفتەیەك دواتر نمرەکانی وەرگرتەوە لە هەموو وانەکانی دیکەیدا نمرەی کەمی هێنا بوو، جگە لە ژینگەناسی، لەو وانەیەی هیپنۆتیزم کرابوو کە دڵنیابوو سەرکەوتوو دەبیت، بیست لە بیستی هێنا بوو.

مامۆستاکەی وایزانی بوو قۆپی کردووە، بەڵام هەڵبەتە قۆپی نەکردبوو، ئەو سودی لە هێزی مێشکی ناخودئاگای وەرگرتبوو. ئەو شتەی کە لەبەردەست هەمووماندایە بەڵام زۆر بەکەمی سودی لێ وەردەگرین یان لەبارەیەوە قسە دەکەین. جۆرج بە سودوەرگرتن لە مێشکی، خۆی گەیاندبوویەوە بەرزترین و باشترین ئاست، و بەئەنجامدانی ئەو کارەی

تێگەیشت کە زیرەکترە لەهەریەکێك لە ئێمە کە لەوانەیە پێشتر بیری لێکردبێتەوە.

مێشك و هزر

لە ڕۆژئاوادا، ئێمە بەگشتی لەبارەی مێشکەوە بەشێوەیەك قسە دەکەین کە دابەش بووە بۆ دوو بەش: بەشی خودئاگا و بەشی ناخودئاگا. مێشکی خودئاگا ئەو مێشکەیە کە ئێمە بەدرێژایی ڕۆژ چالاکانە بەکاری دەهێنین، ئەم هزرە ئاگاداربوونی زانینی سات بەساتی ئەوەیە کە ئەگەری ئەوەی هەیە ئێستا لە مێشکتدا ڕوودات و تەنیا دەشتوانێت لەیەك کاتدا تەرکیز لەسەر چەند بیرکردنەوەیەك بکات کە بەپەنجەی دەست دەژمێردرێن.

بەڵام لەلایەکی ترەوە مێشکی ناخودئاگا، مێشکێکی فراوانترە. ئەم مێشکە کۆی هەموو بیرکردنە، ژیری، داهێنان و یادەوەرییەکانمانە. مێشکی ناخودئاگا لەهەموو ئەو بەشانەی ئێمە دروستکراوە کە ئێمە لە هەموو کاتێکی دیاریکراودا بێئاگایین لە بوونیان. مێشکی ناخودئاگا ملیۆنان زانیاری و واقعی و کرداری لە هەر چرکەیەکدا وەردەگرێت و بەهێزترین بیۆکۆمپیوتەری سەر زەوییە.

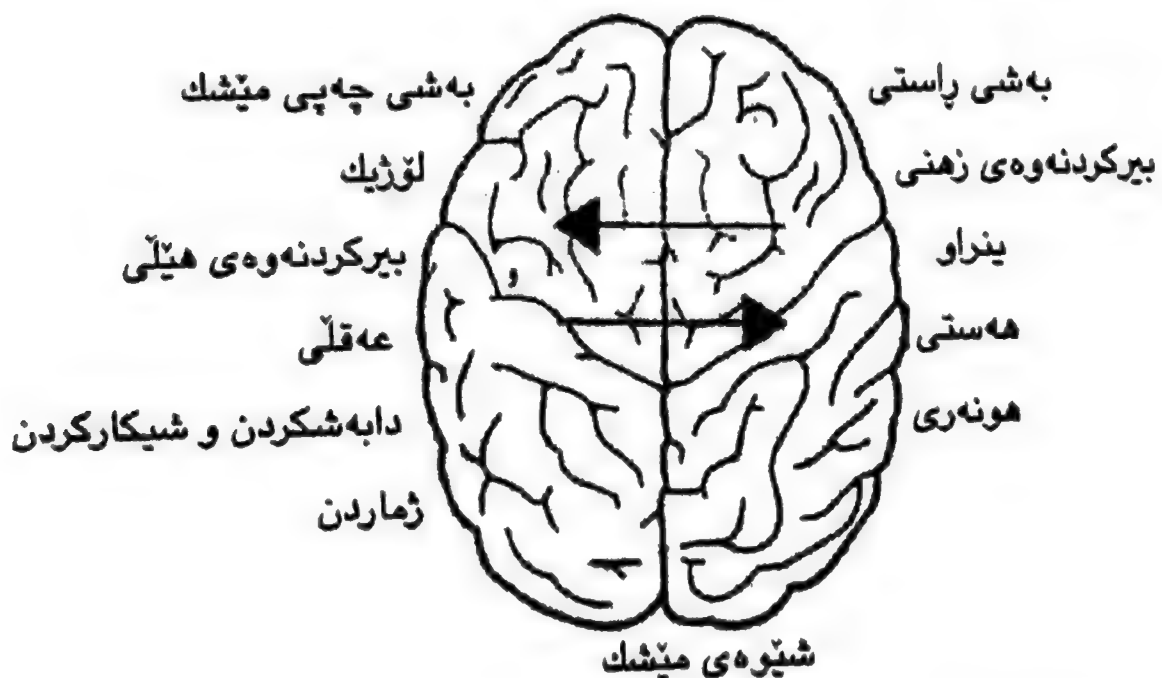
هەر لەم ڕێگایەوە، زاناکان ئەوەیان دۆزیوەتەوە کە مێشکی مرۆڤ دابەش دەبێت بۆ دوو بەش–بەشی چەپی مێشك کە زیاتر پەیوەندی بە مەنتیق و بیرکردنەوەی هێڵی و زنجیرییەوە هەیە و بەشی ڕاستی مێشکیش

کەپەیوەندی بە بیرکردنەوە واتایی، داهێنان، نیشانەکان و هەستەکان و پەیوەندییەکانەوە هەیە.

ئێستا ئێمە بەزۆری لە ژێر گەشەکردن و پەروەردەکردنی ژێر دەسەڵاتی نیوە بەشی چەپی مێشکماندایین- بەمانایەکی دیکە، ئێمە زیاتر پێداگیری فراوان لەسەر مەنتیق، تەدریجی و تواناییەکانمان بۆ قسەکردنی هۆشمەندانە لەبارەی شتە جیاوازەکانەوە دەکەین. بۆ نمونە کاتێک کە قسە دەکەین، قسەکردنەکانمان لەسەر بنەمای کۆمەڵێک ڕستە و بیرکردنەوەی بەڕێکەوت نین، مەگەر کاتێک شێت بین. بەڵام بەگشتی ئێمە ئاراستە و نەزم و ڕێکخستنێکمان لە دەربڕینی بیرکردنەوەکانماندا هەیە. زۆرێک چیرۆکێک بەشێوەیەکی مەنتیقی و بە تەدریجی باس دەکرێت. زۆرێک لەخەڵکی ئەو کارانە ئەنجام دەدەن کە پەیوەستە بە سودوەرگرتن لە نیوە بەشی چەپی مێشکیان. وەکو ژمێریارێک یان بەرنامەڕێژێکی کۆمپیوتەر، هەندێکی دیکە کۆمەڵە پسپۆڕییەکیان هەیە کە ناچاریان دەکات بە بیرکردنەوەی ئینتیزاعی و ڕەوشە دەرکەوتنەکانەوە، وەکو هونەرمەندەکان و مۆسیقارەکان.

لەکاتێکدا کە ئێمە لەوانەیە زیاتر گرنگی و هەستی فراوانتر بخەینە سەر بەشێکی لایەنی مێشکمان لە چاو بەشەکەی دیکە، بەڵام بە مەبەستی ئەوەی کە لەڕووی کەڵك وەرگرتنەوە وەکو بوونەوەرێکی ئینسانی چالاك، دەبێت سود لە هەردوو بەشەکەی مێشکمان وەرگرین، لەڕاستیدا، زۆرێك لە زانایان لە ئێستادا باوەڕیان وایە کە زیرەکی واقعی پێوەری

ئەندازەگرتنی زاڵبوون و فراوانتر بەکارهێنانی بەشی ڕاستی مێشك یان چەپ نیە، بەڵکو میزانی کاریگەری بەرامبەری ئەم دوو بەشەیە. ئەوەی کە دەمەوێت بەتۆی بڵێم ئەوەیە کە ئەگەر تۆ دەتەوێت زیرەکتر بیت، کلیلی ئەم ڕێگایە ئەوە نیە کە تۆ باشتر بتوانیت پرسیارە بیرکارییەکان حەل بکەیت، زانیاری زیاتر کۆ بکەیتەوە، یان تەنانەت داهێنەرتر بیت. بەڵکو دەبێت فێر بیت بتوانیت لە زۆرترین کاتەکاندا سود لەمێشك وزهنی خۆت بەشێوەیەکی تەواو وەرگریت.



لەناو سەرلەبەری ئەم کتێبەدا، من کۆمەڵێك ڕێکار و ڕێگای تایبەتیم بۆ موازەنە و هاوسەنگ کردنی زیاتری مێشك و هزر خستووەتەڕوو. یەکەمین ڕێکاریان، یەکێکە لە سادەترین ڕێکارەکان بەلاّم لەهەمان کاتیشدا گرنگترینیانە.

لە بنەڕەتدا ئەم ڕەوشە لەلایەن دکتۆر وینڤینگەرەوە(win wenger) داڕێژراوە. دکتۆر وین ڤینگەر یەکێکە لە باشترین لێکۆڵەرەوەکان و ڕاهێنەرەکانی جیهان لەبواری زیرەکی و چارەسەرکردنی کێشەکان، ئەوەی نیشانداوە کە ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە بەشێوەیەکی ڕێکوپێك بۆ هەمیشە، پلەی زیرەکی شایەنی ئەندازەگرتن تاوەکو ٤٠ پلە بەرز دەکاتەوە. گرنگتر لەوەش، ئەنجامدانی زۆر ئاسانە و هەر کاتێکیش ئەنجامدانەکەی دووبارە بکەیتەوە ئاسانتر و ئاسانتر دەبێت.

ئەم ڕاهێنانە بەسودوەرگرتن لە دوو توانای سروشتی و زۆرجار فەرامۆشکراو لەلایەن مێشکەوە ئەنجام دەدرێت ئەوانیش – ناساندن و خەیاڵگەراییە– ناساندن یان تەوصیف لە بنەڕەتدا چالاکییەکی هۆشیارانەی نیوە چەپی مێشکە– ناساندن لەڕێگەی تەدریجی بوارەکان، بەشێوەیەك کە بتوانرێت بنوسرێت یان بخرێتەڕوو، نەزم و پێکهاتە دەبەخشێت بە ئەزموونمان. لەلایەکی دیکەوە، خەیاڵپلاوی یان خەیاڵگەرایی لە بنەڕەتدا چالاکییەکی نائاگایەنەی نیوە ڕاستی مێشکە– کە ئێمە ڕێگا دەدەین بە مێشکمان کۆمەڵێك لە وێنەی بە ڕواڵەت ڕێکەوتی و فلیمە زهنیەکان بخاتەڕوو یان پیشان بدات.

بە ناساندن و خستنەڕووی خەیاڵ پلاوییەکانت بە دەنگی بەرز– ئەو ڕەوشەی کە دکتۆر ڤینگەر بە (ڕەوتی بەدەستهێنانی وێنە) ناوی دەبات، تۆ نەك هەر تەنیا پەیوەندی تازە لەنێوان مێشکی خودئاگا و ناخودئاگات

ڕەوتی بەدەستهێنانی وێنە

پێش ئەوەی دەستبکەیت بە ئەنجامدانی تەکنیکەکان، یەکەمجار هەمووی بخوێنەرەوە.

١- چاوەکانت دابخە و هەوڵبدە ئاگاداری هەموو ئەو ڕەوشە وێنا بە ڕواڵەت ڕێکەوتانە بیت کە لە هەموو مێشکتدا لە حاڵەتی هاتوچۆدان.

٢- ئەوەی کە دەیبینیت بە دەنگی بەرز باسی بکە. گرنگ نیە کە لەوانەیە چەندە ناڕوون بێت. بۆ باسکردنی ئەوەی کە دەیبینیت ڕێنماییەکی سادەت دەکەم:

بۆ نمونە: من هەموو شتێك بەڕەشی دەبینم بەڵام ئێستا کەنارێك لە حاڵەتی دەرکەوتنندایە. دەتوانم هەست بە گەرمی و حەرارەتی لمەکەی بکەم لەنێو پەنجەکانی قاچمدا و دەبینم ئاوەکە شڵپە شڵپ دەکات لە کەنارەکە. ئێستا بەرگی ئەلبومەکەی سێرگێنت پێپری گروپی بیتلز دەردەکەوێت و منیش دەتوانم گوێم لە یەکەمین گۆرانی ئەلبومەکەی بێت.

٣- ئەگەر هەرکاتێك بە چاوی مێشکت توشی کێشەی بینینی وێناکان

بوویت، تەنیا باسی تاریکی بکە. لەماوەی پێنج خولەکدا بۆت دەردەکەوێت کە کۆمەڵێك نەخش و نیگار شێوە دەگرن و وێنەی تایبەتی دەست بە دەرکەوتن دەکەن.
ئەوەی کە کرداریەن گرنگە ئەوەیە کە هەرچی دەبینیت بە دەنگی بەرز باسی بکە. ئەگەر هەوڵبدەیت تەنیا بەبێ قسە بیر لەو رەوتی وێنە و خەیاڵانە بکەیتەوە، ئەگەری ئەوەی هەیە کە لەناو خەیاڵەکانتدا ون بیت یان خەوت لێ بکەوێت. بەدەستوەردان و ئەنجامدانی کاری جەستە و مێشکت لەم ڕاهێنانەدا دڵنیا دەبیت کە زۆر زیاتر لەوەی کە هەتە بەدەستی دەهێنیت.

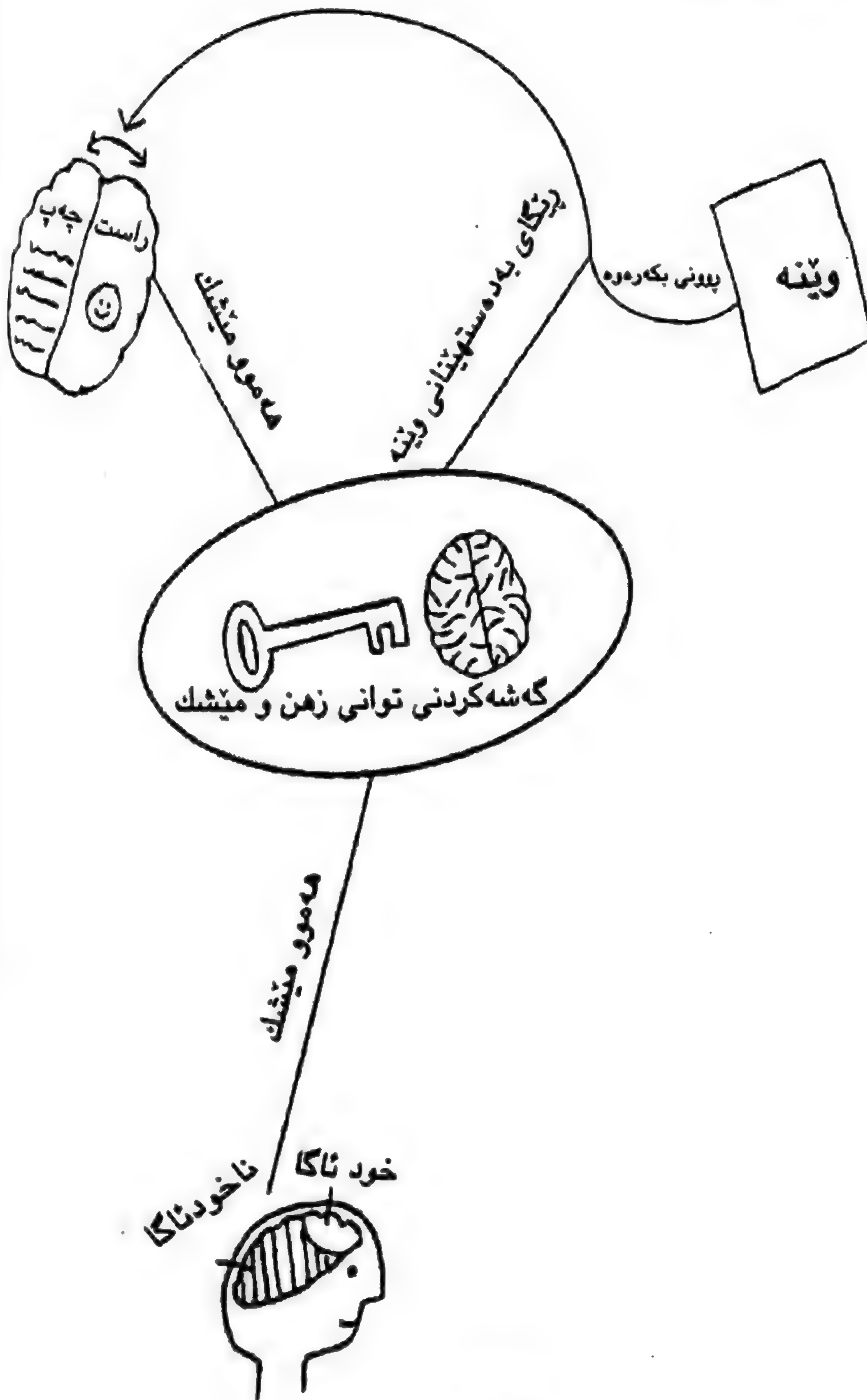
لە وەرزی دواتر پیشانت دەدەم چۆن بتوانیت سود لە باشترین بارودۆخی فێربوونت وەرگریت و ئەو فێرخوازە زاتی یان فیترییەی کە لەناو ناختدایە ڕزگاری بکەیت. پێش ئەوە بچینە سەر باسی تازە، سەرەتا پوختەی وەرزەکە بخوێنەرەوە.

هەوڵبدە سودوەرگریت لەو لاپەڕەیەی کە پوختەی وەرزەکەی تێدا باسکراوە لەگەڵ نمایشی وێنەی زانیاری وەرزەکە کە وەکو (نەخشە یان وێنەی زهنی) دەناسرێت. بەپێکهێنانی زانیاری لەناو ئەم دوو قاڵبەدا، مێشکت زانیارییەکان بەقوڵتر وەردەگرێت و دەیانپارێزێت و بەدەستیان دەهێنیت و سودوەرگرتنیشیان ئاسانتر دەبێت. (هەروەها لە وەرزی

شه‌شه‌میشدا فێری ئه‌وه ده‌بیت كه چۆن بۆ خۆت وێنه و نه‌خشه‌ی زهنی دروست بكه‌یت.)

هه‌موو وه‌رزه‌كه له لاپه‌ڕه‌یه‌كدا (پوخته‌ی وه‌رزه‌كه)

- له‌یه‌ك چركه‌دا مێشكت ملیۆنه‌ها بابه‌ت وه‌رده‌گرێت و به‌هێزترین بیۆكۆمپیوته‌ره له‌هه‌موو سه‌ر زه‌ویدا.
- تاوه‌كو ئێستا چیت خوێندووه‌ته‌وه یان بیستووه هه‌مووی وه‌كو تۆمارێكی چه‌ند هه‌ستی له‌ناو هزر و مێشكی ناخودئاگاییتدا زه‌خیره كراوه.
- ئه‌گه‌ر ده‌ته‌وێت زیره‌كتر بیت، هاوسه‌نگی و ته‌وازنێكی زیاتر له‌نێوان هه‌ر دوو لای مێشكت یان عه‌قڵت دروست بكه.
- دروستكردنی وێنه ڕاهێنانێكی ساده‌یه كه تواناییت بۆ فێربوون، حه‌لكردنی پرسیاره‌كان، ئافرێنه‌ری و ته‌نانه‌ت نمره‌ی زیره‌كیش زیاد ده‌كات و گه‌شه‌ی پێده‌دات.



چەپ
ڕاست
وێنە
ڕوونی بکەرەوە
ڕێگای بەدەستهێنانی وێنە
هەموو مێشک
گەشەکردنی توانی زهن و مێشک
هەموو مێشک
خود ئاگا
ناخودئاگا

وەرزی دووەم



تۆ دەتوانیت فێری هەمووشتێك ببیت

ڕەوشێکی زیرەکانە بۆ فێربوون

لەهەموو ئەو لێکۆڵینەوانەی کە من لەماوەی ئەم ساڵانەدا لەبواری توانایی مێشک و هزریدا ئەنجاممداوە، ڕووبەڕووی سێ شت بوومەتەوە، ئەو سێ شتە دەبنە هۆی ئەوەی کە ڕێگە لە خەڵکی بگرن لەوەی کە بیانەوێت فێری شتێك ببن:

١- لەناو هەلومەرجێکی زەنی و هزری ناکارامەدان.

٢- سود لە ڕێکارە ناکاریگەرەکان وەردەگرن.

٣- بەشێوەیەکی تەواو و بە بەردەوام ڕاهێنان ناکەن تاوەکو ئەوەی کە هەوڵی بۆ دەدەن فێری ببن بۆ ئەوەی لەناویدا بەتوانا و لێهاتووبن.

بە خوێندنەوەی زیاتری کتێبەکە، فێر دەبیت بە ئاسانی بتوانیت بچیتە ناو ئەو بارودۆخە کراوانەوە و بگەیت بەکاریگەرترین ئەو بارودۆخانەی کە شایەنی بەدەستهێنانن. من کۆمەڵێك ڕێکاری کاریگەرت فێر دەکەم بۆ فێربوونی هەموو شتە جیاوازەکان. هەروەها ڕێگای سادەت پیشان دەدەم تاوەکو فێری ئەوە بیت بزانیت کە چ ڕێکار و ڕێگایەك بۆ چ کاتێك بە سود و گرنگە و شایەنی بەکارهێنانە. هەروەها باسی کاریگەرترین ڕێگاکان دەکەین بۆ ڕاهێنان و دروستکردنی وزەی پێویست بۆ درێژەپێدانی ئەم ڕاهێنانە تاوەکو ئەو کاتەی کە کارەکەمان ئەنجام بدرێت.

ئایا تاوەکو ئێستا سەیری منداڵت کردووە کە لەسەرەتای فێربوونی پێ گرتن و ڕۆشتندایە؟ دەکەوێتە سەر زەوی و دووبارە و دووبارە هەڵدەسێتەوە تاوەکو ئەو کاتەی کە تێدەگات چۆن دەڕوات.

ئێستا وابیر بکەرەوە کە ئەگەر ئەو منداڵە وەکو تۆی گەورە بیری بکردایەتەوە. منداڵەکە یەکەم هەنگاوی بە حەزەرەوە دەنا، دەکەوت، ئینجا بیری لە هەموو لایەنەکان دەکردەوە کە لە هەموو ژیانیدا هەوڵیداوە و شکستی خواردووە.

پاش چەندین هەوڵدانی دووبارە، ئیدی وازی لێ دەهێنا و قەناعەتی دەکرد بەوەی کە مەسەلەی ڕۆشتن زۆر دژوارە و زۆر ترسناکە و دەبێت لەبارەی ئەو مەسەلەیەوە شتێك بکرێت.

بەشێوەیەکی تەواو ئێمە ئێستا دەزانین کە ئەم فێربوونە پەیوەندی بە ڕاهێنان و بەتایبەتی ئەزموون و هەڵەکردنەوە هەیە. ئێمە واز لەو منداڵە ناهێنین کە دەکەوێتە سەر زەوی- ناڵێین (ئای، زۆر باشە من پێم وایە ئەو ناتوانێت بڕوات) بەڵکو هانی منداڵەکە دەدەین بۆ ئەوەی دووبارە و دووبارە هەوڵبدات تاوەکو ئەو کاتەی کە بتوانێت (گاگۆڵکێ) و پاشان دەتوانێت بڕوات و ئینجا بە باشترین شێوە ڕا دەکات.

حەقیقەت ئەوەیە کە تۆ بە توانایی فێربوونەوە لەدایك بوویت. لەو ساتەوەی کە لەدایکبوویت تۆ لەحاڵەتی فێربووندایت، بەبێ ئەوەی تەنانەت ناچار بکرێیت بیری لێ بکەیتەوە. سۆفت وێردەکەت بۆ فێربوون دروستکراوە، تۆ دەزگایەکی فێربوونیت.

کاتێك هەبوو تۆ منداڵ بوویت و نەدەتوانی بەم شێوەیەی کە ئێستا قسە دەکەیت، قسە بکەیت- بەڵام فێربوویت. کاتێك هەبوو تۆ نەتدەتوانی بە کەوچك و چنگاڵ خواردن بخۆیت بەڵام ئێستا بەشێوەیەکی سروشتی فێری بوویت، تۆ نەدەتوانی یارمەتی فێربوونی ئەو شتانە بدەیت، چونکە مرۆڤەکان بەشێوەیەکی فیتری دەبێت فێربکرێن.

هیچکەس تۆی فێر نەکردووە کە دەبێت چۆن بیر بکەیتەوە، بەڵام دەزانیت بیر بکەیتەوە و ئەمەش جێگەی سەرسوڕمانە- ڕوداوێکی سەرسوڕهێنەرە، کە هەموو ڕۆژێك ڕوودەدات. جگە لەوەش تۆ وشەکانی ئەم لاپەڕانە دەخوێنیتەوە و تێدەگەیت ئایا بەوشێوەیە نیە؟

چۆن ئەمە ڕوودەدات؟

چۆن خوێندن بەو ڕادە باشە فێربوویت بەشێوەیەك ئەوەی کە من نووسیومە لێی تێدەگەیت؟

کاتێك لەدایکبوویت بە ئینگلیزی قسەت دەکرد!

یان بە توانای سروشتی فێربوونەوە لەدایکبوویت؟

خاڵی سەرەکی ئەمەیە:

تۆ کەسێکی بە فیترەت دەبێت هەمیشە فێر ببیت

زهنیەتەکان لەبارەی سەرکەوتن و شکست

زاناکان و لێکۆڵەرەوەکان کۆمەڵێك تاقیکردنەوەیان ئەنجامداوە ئەوەیان دەرخستووە مێشك- کە شێوەی بیرکردنەوە و کارکردنی تۆیە سەبارەت بەفێربوون- یەکێك لە هۆکارە گرنگەکانی فێربوونی ئەوەیە تاوەکو چەند بەردەوامی دەدەیت بە بابەتێك و چەند بەباشی فێری دەبیت.

لە یەکێك لەگرنگترین تاقیکردنەوە سەرسوڕهێنەرەکاندا، کۆمەڵێك منداڵ کە نمرەی یەکسانیان لە تاقیکردنەوەیەکدا بەدەستهێنابوو کران بە دوو بەشەوە. کۆمەڵەی یەکەمیان سوپاسکران لەسەر زیرەکیان، بەوەی کە توانیوویانە نمرەی (٨ بۆ ١٠) وەرگرن! کۆمەڵەی دووەمیان لەبەر ئەوە ستایشکران کە هەوڵدەر و کۆششکار بوون، بەوەی کە توانیوویانە (٨ بۆ ١٠) بێنن و سوپاسی هەوڵدانەکانیان کرا.

بەو پەڕی سەرسوڕمانەوە لێکۆڵەرەوەکان بۆیان دەرکەوت، ئەو منداڵانەی کە پێیان وتبوون باش کارتان کردبوو چونکە ئێوە زیرەکن- ئەوەی کە وەکو زهنیەتێکی تەواو ناسرابوو - بووە هۆی ئەوەی تاوەکو لەڕاستیدا ببنە کەسانێکی بێ حەز بۆ تاقیکردنەوە پێشکەوتووەکانی تر و تەنانەت لەبارەی نمرەکانەوە کاتێك کە دەیانویست بڵێن بەخەڵکی چۆن کاریان کردووە درۆیان دەکرد. لەبەرامبەردا، ئەو منداڵانەی باوەڕیان وابوو نمرە بەرزەکانیان بەهۆی هەوڵدان و کۆششەکانیانەوە بووە- ئەوەی کە وەکو زهنیەتی گەشەکردن ناسرا- حەزیان دەکرد تاوەکو کاری زیاتر

ئـــەنجام بـــدەن و لـــەبارەی دەرئـــەنجامی تاقیکردنەوەکانیانـــەوە ڕاستییەکانیان دەوت.

کەواتە لەبارەی ئەوەی کە باسکرا دەتوانین فێری چی بین؟

یەکەمین شت کە ئێمە دەتوانین بیبینین ئەوەیە کە زهنیەت لەوانەیە تەنانەت گرنگتر لە توانایی زاتی بێت لە دیاریکردنی دەرئەنجامدا.

دووەمین شت ئەوەیە دەبێت ئاگاداربین سەبارەت بە هەر زەمینە و بوارێك چ قوتابخانە بێت یان بوارەکانی دیکەی ژیان ئەو شوێنەی کە لەوانەیە خۆمان لەزهنیەتێکی جێگیردا دەرگیر کردبێت. زۆرجاریش ئەم شێوە بیرکردنەوانە خۆیان لەناو ئەم جۆرە دەربڕینانەی خوارەوەدا دەبینەوە:

- **لەڕاستیدا من لە بیرکاریدا باش نیم.**
- **من ناتوانم بیر لە وێنایەك بکەمەوە کە لەناویدا ژیانی منی تێدا ڕوونکرابێتەوە**
- **من هەرگیز وەکو ئەوان زیرەك نابم.**

بەداخەوە، ئەوکاتانەی کە ئێمە گەورە دەبووین باوك و دایکمان، هاوڕێ و مامۆستا دڵسۆزەکانمان، ئێمەیان بەو جۆرە بیرکردنەوە و قسانە پڕ کرد کە کاریگەرییەکانیان وەکو تەڵقینێکی هیپنۆتیزم بوو. تەڵقینە هیپنۆتیزمییەکان ڕاستەوخۆ دەڕۆنە ناو مێشکی ناخودئاگاوە و بەخێرایی وەکو حەقیقەتێك قبوڵ دەکرێن. بەبێ ئەوەی بەناو ڕێگای پاڵفتەی خودئاگاییدا ڕۆشتبن.

هەر لەبەر ئەوەیە لە هەندێك لە قۆناغەکاندا، زۆرێك لەئێمە لە ڕووبەڕووبوونەوەمان لەگەڵ پرسەکانی ژیاندا وەکو کەسێکی فێرکراو بەرگریمان پیشانداوە. لەبەرامبەردا بڕیارمانداوە لە هەندێك لە شتەکاندا بەباشی کار بکەین و لە هەندێك لە شتەکانیشدا خراپ و لە زۆر کاتیشدا گەلەی و گازندەمان کردووە. کێشەکە ئەوەیە ئەو چرکە ساتەی کە ئێمە وابیر دەکەینەوە کەسێکین لەهەندێك شتەکاندا بەباشی کار ناکەین- ئەوە وادەکات کە خراپ یان نەزانانە کار بکەین و خۆ ئەگەر بڕیاریش بدەین کە مرۆڤێکین بە ڕادەی پێویست زیرەك نین بۆ فێربوونی بابەتێکی تایبەتی- ئەو کاتە بێگومان توانا ئینسانی و سروشتییەکانی خۆمان بۆ فێربوون لەناوبردووە و نەمانهێشتووە.

ئەگەر وابیر بکەیتەوە کە خوێندکارێکی خراپ یان کەسێکی هەژاریت، یان لە بیرکاریدا خراپ وەڵام دەدەیتەوە یان داهێنەر یان قسەکەرێکی باش نیت، چانسی ئەوەت نابێت کە هیچ هەنگاوێکی گرنگ بنێیت بۆ چاك بوون یان بەرەو پێشچوون. کارکردن بۆ گۆڕان و بەرەو پێش چوونیش نامومکین دەبێت، تۆ ئیدی بەشێوەیەك کار دەکەیت بۆ ئەوەی ڕاستی بیرکردنەوە و قسەکانی خۆت بسەلمێنیت یان هیچ نەبێت بیسەلمێنیت بۆ خەڵکی کە وەکو بۆچونەکانی خۆت کار دەکەیت. ئەم کارە بە (پێشبینی بەجێهێنانی ئارەزوەکانی خۆت) دەناسرێت و بەتەواوی خاڵی بەرامبەر بە فێربوونە.

کەواتە ڕێگام بدەن با ڕێکارێکی سادە ئەنجام بدەین بۆ ئەوەی بتوانین ئاوەژووی تەڵقیناتی هیپنۆتیزمەکە بکەین و ڕێگە لە سنوردارکردنی ئەو بڕیارانە بدەین کە تۆ تەنانەت پێش ئەوەی دەست پێبکەیت دەتوەستێنێت. هەتا ڕاهێنانەکە زیاتر دووبارە بکەیتەوە ئاسانتر دەبێت و خۆت بە زیرەکتر و بەتواناتر دەبینیتەوە بۆ فێربوونی ئەوەی کە دەتەوێت فێری ببیت. گرنگترین ئیش لەبارەی ڕێکارەکانی ئەم کتێبەوە ئەوەیە کە هەریەکەیان بەشێوەیەکی تەواو بخوێنیتەوە و پاشان بگەڕێیتەوە بۆ دواوە و فەرمان و ڕێساکانم هەنگاو بە هەنگاو جێبەجێ بکەیت!

خۆت بە زیرەکتر ببینە

پێش ئەوەی ڕاهێنانەکە جێبەجێ بکەیت، سەرەتا هەمووی بخوێنەرەوە.

١- سێ هەناسەی ئارام و قووڵ هەڵکێشە، یارمەتی جەستەت بدە بۆ ئەوەی ئارام بگرێت و هەستێکی باشی هەبێت.

٢- ئێستا وابیر بکەرەوە تۆ وەکو چی دەبوویت کە ئەگەر تەنیا کەمێك زیرەکتر بوویتایە لەوەی کە ئێستا هەیت؟ چۆن دادەنیشتیت؟ دەموچاوت چ حاڵەتێکی هەبوو؟ چەند خۆت زیرەکتر لەوەی کە ئێستا هەیت پیشانی جیهان دەدا؟ زیرەکەکان چۆن پێدەکەنن و چۆن پەیوەندی لەگەڵ خەڵکیدا دروست دەکەن؟

٣- هەنگاو بەرەو ناخی زیرەکبوونت بنێ دەرئەنجام ئەوەی کە ئەو دەیبینێت، تۆش دەیبینیت؛ ئەوەی کە ئەو دەیبیستێت، تۆش دەیبیستیت و بەوشێوەیەش هەست دەکەیت کە ئەو هەست دەکات.

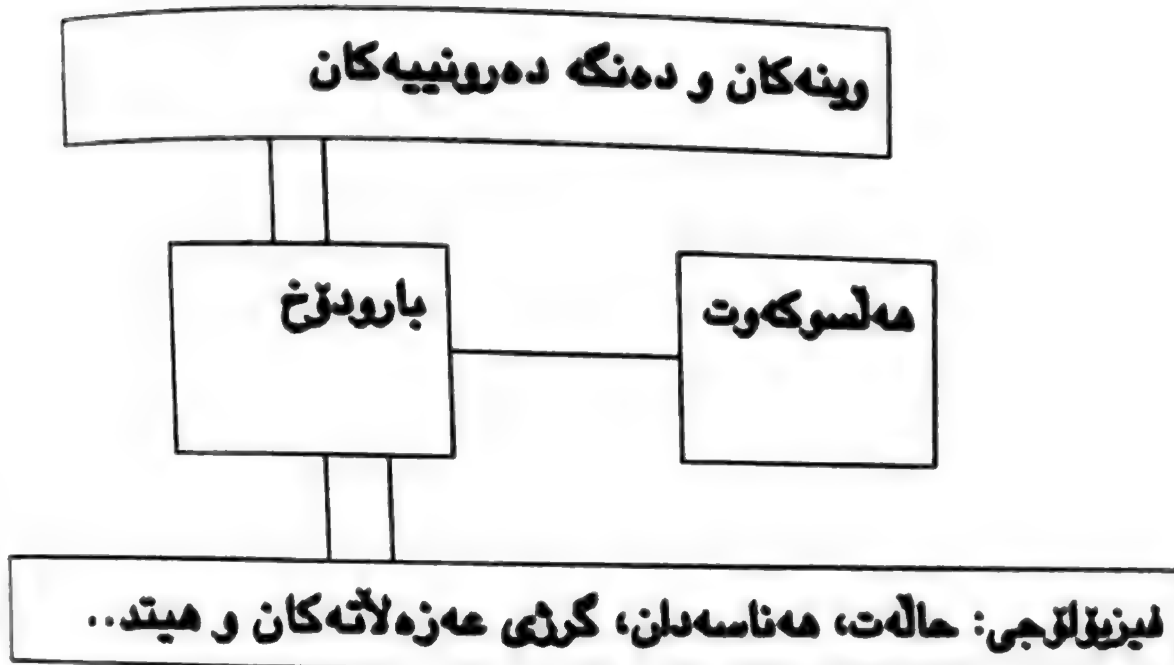
٤- پاشان وادابنێ کە خودی زیرەکترت لەبەرامبەرت وەستاوە. ئەو چۆن دادەنیشێت؟ شێوەی دەموچاوی چۆنە؟ خودی زیرەکبوونت چۆن خۆی پیشانی دنیا دەدات؟ چۆن پێدەکەنێت و لەگەڵ خەڵکیدا پەیوەندی دروست دەکات؟

٥- جارێکی دیکە بڕۆرەوە ناو دەرونی خودی زیرەکتەوە تاوەکو ئەوە ببینیت کە ئەو دەیبینێت، ئەوە ببیستیت کە ئەو دەیبیستێت و هەست بەوە بکەیت کە ئەو هەستی پێ دەکات.

٦- چەند دەتوانیت ئەم ڕاهێنانە دووبارە بکەرەوە و ئەو هەڵە بەخۆت بدە کە هەمووجارێك خۆت بە زیرەکتر و زیرەکتر ببینیت.

ئەو جیاوازییەی کە جیاوازی دروست دەکات

هەموو هەڵسوکەوتەکانی مرۆڤ دەرئەنجامی هەلومەرجی (فیزیۆلۆجی عصبی)یە-کۆی هەموو ئەو شتانەی کە لە هەموو کاتێکدا بۆ ئێمە ڕوو دەدات- هەر بارودۆخێك کە ئێمە لەناویداین پێکهاتەیەکە لەوەی کە ئێمە لە هەر ساتێکدا لەڕووی جەستەیی، هەستی و دەرونییەوە چۆنین.



هەرچەندە ئێمە هەموومان حەزدەکەین هەستێکی باشمان هەبێت، ئەو باروداۆخە تایبەتییانەی کە لە مێشکدا بەهای زۆریان هەیە، لەڕاستیدا ئەو باروداۆخانەن کە نەک تەنیا لەناویاندا هەستێکی باش بوونی هەیە بەڵکو بەردەوام لەناویاندا ئاستی کارکردنیان دەگەیەننە ئاستێکی خوازراو. بۆنمونە، وەرزشکارەکان، تاڕادەیەکی زۆر ئاستی کارکردنیان بە (ناوچە) ناودەبەن و ئەوان زۆر جار بە (بوونیان لە ناوچە) یان تەنانەت ئاماژە بە (کەوتنە شوێنی ناوچەیەک) دەکەن. لەڕاستیدا، یەکێک لەهۆکارە سەرەکییەکانی ئەو مەسەلەیە بۆ وەرزشکارەکان بۆ درێژە پێدانی ململانێ تەنانەت دوای ئەوەی کە ئەوان لە بەشەکەی خۆشیاندا دەگەنە لوتکە، ئەوەیە کە ئەوان تەنیا بە بوونیان لە (ناوچەکەدا) عەشق دەکەن.

موزیك زانەكان و ژەنیارەكان زۆرجار ئاستی كاركردنی خوازراویان بە (ئەمرۆیی بوون) یان (لەسەر بانگردێن بوون) ناو دەبەن. تەنانەت دەوڵەمەندترین ئەستێرەكانی رۆكیش لە دنیادا كاتێك كە بەردەوامی بە ئەنجامدانی كۆنسێرتەكان و دروستكردنی ئەلبومەكانیان دەدەن لەبەر ئەوەیە بەتەواوی حەز دەكەن لەسەر بانگردێنەكە بن.

لە دەروناسیدا ئێمە ئەم ئاستە خوازراوە بە (ڕەوت) ناو دەبەین. كاتێك تۆ لەناو ڕەوتی مەسەلەكاندایت، بەشێوەیەكی سروشتی بەتەواوی جوڵەی ڕاست و دروست ئەنجام دەدەیت. بەشێوەیەكی تەواو دەرگیری هەموو لایەنەكان دەبیت و بەرەو ئاراستەیەكی ڕاست دەجوڵێیت و لە هەموو ڕەهەندەكانەوە دەستێوەردانت هەیە، ئەم كارە زۆر دژوار نیە، بەڵام زۆر ئاسانیش نیە.

ئەم مەسەلەیەش لەبارەی ئەو كەسانەی كە عاشقی فێربوونن ڕاستە. هەڵبەتە ئەوە بەو ڕادەیە نیە كە ئەوان پێویستیان بە بوونی زانیاری تازە هەبێت یان لەچالاكییە تازەكاندا ببنە شارەزا و مامۆستا، بەڵكو ئەوان هەستی بوونیان لە (ناوچەی فێربوون) خۆشدەوێت. ئەم هەستە لەوانەیە بۆ هەندێك كەسی جۆراوجۆر كەمێك جیاواز بێت، بەڵام بۆ زۆرینەی خەڵكی، بەشێوەیەكی بەرچاو هۆكاری بنەمای بارودۆخی فێربوونی سروشتیان هاوشێوەیە. لەو حاڵەتەی كە سەردەمانێك لە ڕابردوو هەبووە كە تۆ لە ئاستێكی خوازراودا بوویت بۆ فێربوون، دەتوانیت هەركاتێك

ویستت ئەو بارودۆخە بەدەست بهێنیتەوە و دووبارە بگەڕێیتەوە بۆ ئەو بارودۆخە.

بە سەرنجدان بەوەی کە سیستەمی عصبی مرۆڤ ناتوانێت جیاوازی بکات لەنێوان ئەزمونێکی واقعی و ئەزمونێك کە بەڕوونی وێنا بکرێت و بیری لێ بکرێتەوە، بۆیە کاتێك تۆ بیر لەو کاتانە دەکەیتەوە کە هۆگری شتێك بوو بیت و لە حاڵەتی فێربوونیدا بوو بیت، ئەگەر دووبارە ئەو حاڵەتە بە ڕادەی پێویست و بەڕوونی بیری لێ بکەیتەوە، دەتوانیت دووبارە بگەڕێیتەوە بۆ ناو هەمان بارودۆخ. ناخودئاگایانە دەست دەکەیتەوە بەدروستکردنی هەمان حاڵەت و دەگەڕێیتەوە بۆ ئەو حاڵەتەی کەلەناویدا بوویت و کیمیای جەستەت دەگۆڕێت و تێدەگەیت کە دووبارە ئەو هەست و پەیوەندانەی کە تۆ لەناو ئەو حاڵەتە ئیجابیەدا هەتبوون دەگەڕێنەوە بۆ مێشکت.

ئێمە ئێستا ئەگەر هەرکاتێك بگەڕێینەوە بۆ ئەو حاڵەتە، بەلکاندنی پەنجە گەورەمان بە پەنجەیەکی ترمان پەیوەند و پەیوەستبوونێکی زنجیرەیی دروست بکەین، بەخێرایی پەیوەستبوونێکی تازە لەنێوان حاڵەتی فێربوونی سروشتی و لکاندنی پەنجە گەورەمان بە پەنجەیەکی تر دروست دەکەین. پاش ماوەیەکی کورت و سەرسوڕهێنەر، بازنەیەکی پەیوەستبوون لەناو ئەو خاڵە دروستکراوەدا دروست دەبێت کە دەتوانین ئەم ڕەوشە پێچەوانە بکەینەوە. هەرکاتێك دەتەوێت بگەڕێیتەوە بۆ ناو

حاڵەتی سروشتی فێربوون دەتوانیت بە لکاندنی پەنجەکانت بە ئاسانی بگەڕێتەوە بۆ هەمان حاڵەت.

ئەمە هاوشێوەی ئەو تاقیکردنەوە بەناوبانگەیە کە لە دەیەکانی ۱۹۳۰ لەلایەن زانای ڕوسی (ئەیوان پاڤلۆڤ)ەوە ئەنجام درا. هەرکاتێك خواردنی دەدا بە سەگەکەی جەرەسێکی لێ دەدا. پاڤلۆڤ بەم کارەی پەیوەندییەکی مێشکی یان عصبی تازەی دروست کرد. خواردنی دەدا بە سەگەکەی ئینجا جەرەسی لێ دەدا، خواردنی دەدا بە سەگەکەی جەرەسی لێ دەدا، تاوەکو دواجار تەنیا کاتێك کە جەرەسی لێ دەدا ئیتر سەگەکە دەستی دەکرد بە لیك ڕژاندن. ئەم جۆرە پەیوەندییە مەرجییە، زیاتر وەکو (پشتیوانییەك) دەناسرێت.

کەواتە حەز دەکەیت چۆن بتوانیت بۆ ئەوەی هەرکاتێك ویستت بگەیتە لوتکەی حاڵەتی فێربوون؟

لە ڕێکارەکانی دواتردا داوات لێ دەکەم بیر لەو کاتانە بکەرەوە کە لەحاڵەتی فێربوونی فیتریدا بوویت- ئەو بارودۆخەی کە کاتێك منداڵ بوویت و حەز و شەوقی ئەوەت هەبوو بەهەموو بوونێکتەوە فێربیت. ئێمە دووبارە دەگەڕێینەوە بۆ ئەو سەردەمە، وەکو ئەوەی ئێستا تۆ دووبارە بگەڕێیتەوە بۆ ئەو سەردەمە. لە لوتکەی ئەم هەستە ئیجابییەدا، پەنجە گەورە و پەنجەی ناوەندی دەستی ڕاستت بەیەکەوە بلکێنە و پەیوەندی و پەیوەستبوونێکی تازە دروست بکە، پشتیوان و ڕاگری ئەم هەستە سەرنجڕاکێش و گیراییە لکاندنی پەنجەکان و ئەو فشارە دەبێت کە

دەبخەیتە سەر ئەو دوو پەنجەیەت. ئەو حاڵەتە تۆ بەخێرایی و بە ئاسانی والیّ دەکات هەرکاتێک بتەوێت و هەر کاتێک کە گونجاو بێت بگەڕێتەوە بۆ ناو ئەو حاڵەت و بارودۆخەی کە لەناویدا بوویت.

دۆزینەوەی بارودۆخی فێربوونی فیتری یان سروشتی

پێش ئەوەی ڕاهێنانەکە ئەنجام بدەیت، سەرەتا هەمووی بخوێنەرەوە.

١- بیر لە شتێك بکەرەوە کە بەڕاستی بەلاتەوە سەرنجڕاکێش و گرنگ بووبێت، ئەو شتە لەوانەیە مۆزیك، هونەر، مەلەکردن، ماتۆڕسواری یان هەرشتێکی دیکە کە سەرنجی ڕاکێشا بێت و بیرکردنەوەی داگیر کردبێت.

٢- کاتێك کە بوارەکەت هەڵبژارد بیر لەو کاتە بکەرەوە کە بەتەواوی عاشق و شەیدای ئەو شتە بووبێت. هەر ئێستا لە خەیاڵتدا بگەڕێرەوە بۆ ئەو کاتە، سەیری ئەوە بکە کە دەتبینی، ئەوە ببیستە کە دەتبیست و ئەوە هەست پیّ بکە کە هەستت پیّ دەکرد.

٣- ئێستا کە تۆ چێژ لەو بیرەوەرییە وەردەگریت، ڕەنگی ڕوون و سەرنجڕاکێش دروست بکە، دەنگێکی بەرز و ڕوون لەگەڵ هەستی بەهێز دروست بکە. ئەم حاڵەتە واتە هەستی شەیدابوون و

سەرنجڕاکێشی و چێژ وەرگرتن تاوەکو ئەو کاتەی کە دەگاتە بەرزترین ئاستی خۆی بەردەوامی پێ بدە.

٤- لە لوتکەی ئەو هەستەدا پەنجە گەورە و ناوەندیت بلکێنە بەیەکترەوە. تاوەکو پەیوەستبوونێکی پەیوەندی لەنێوان ئەو دوو حاڵەتەدا دروست ببێت. بەشێوەیەك کە هەرکاتێك فشار دەخەیتە سەر هەردوو پەنجەت بگەڕێتەوە بۆ ئەو بیرەوەرییە.

٥- کاتێك ئامادەبوویت پەنجە گەورە و پەنجەی ناوەڕاستت بلکێنە بەیەکەوە. ئایا هەر جارێك ئەو کارە دەکەیت دەتوانیت هەست بەو هەستە باش، سەرنجڕاکێش و گیرایە بکەیت کە دەگەڕێتەوە بۆ جەستە و مێشکت؟ ئەگەر بەو جۆرە بوو ئەوە بزانە هەرکاتێك ئەو ڕاهێنانە دووبارە دەکەیتەوە ئەو پشتیوانییەت بەهێز و پەرە پێداوە.

بەڵام ئەگەر بەوشێوەیە نەبوو، تەنیا کەمێك پشووبدە بۆ پاکبوونەوەی مێشکت و هەرکاتێك ئامادەبوویت بگەڕێرەوە بۆ ڕاهێنانەکە.

لە هەموو بەشی یەکەمی کتێبەکەدا، من بە کۆمەڵێك ڕاهێنان ڕێنوێنیت دەکەم بۆ ئەوەی بتوانیت بەئاسانی دەستت بگات بە هەموو ئەو حاڵەتانەی کە ڕێنوێنیت دەکەن بۆ سەرکەوتن و ئەو هەلەت پێ دەبەخشن تاوەکو بەشێکی زیاتر لە مێشك و زەهنی خۆت بەکار بهێنیت و سودی لێ وەرگریت. فێری ئەوە دەبیت کە هەستی گەڕان و پشکنینی خۆت بەرز

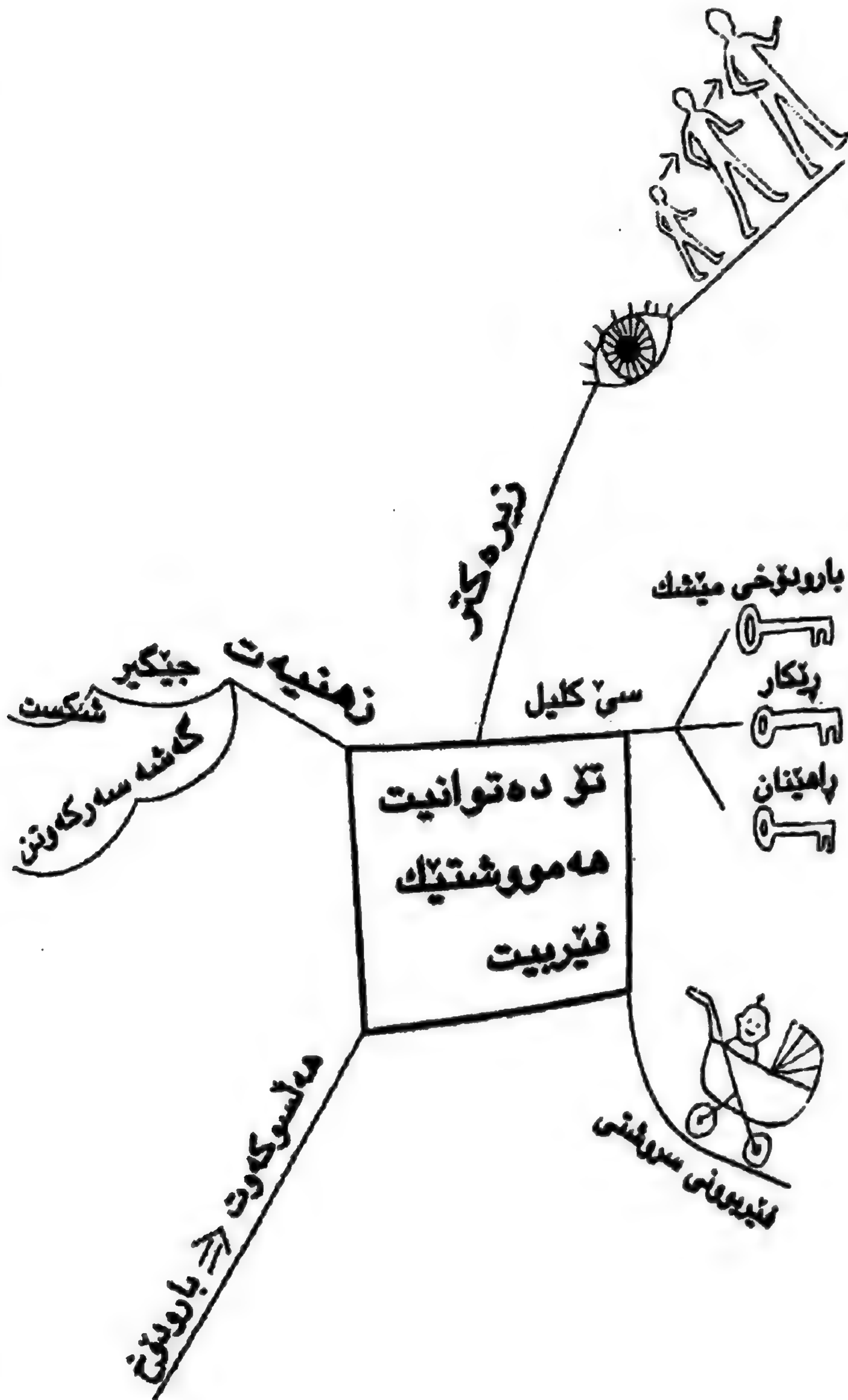
بکەیتەوە و بەشێوەیەکی کاریگەر تەرکیز بکەیت و سود لە وزەی سروشتی خۆت وەرگریت بۆ فێربوون..

ئێستاش، چەند ساتێك تەرخان بکە بۆ خوێندنەوەی پوختەی ئەم وەرزە پێش ئەوەی بچیتە سەر وەرزەکەی تر..

هەموو وەرزەکە لە یەك لاپەڕەدا....

- تۆ کەسێکیت بە فیتەرەت و سروشت فێر دەکرێیت.
- ئێمە هەموومان بەرنامەڕێژی کراوین تاوەکو باوەڕ بە شتێکی تایبەت بکەین، لەبارەی ئەوەی کە ئێمە چۆن زیرەکین، تاوەکو چەند مرۆڤ دەبێت زیرەك بێت بۆ ئەوەی خوازراو بێت و ئەوەی کە لەتواناماندا هەیە بۆ ئەوەی فێری ببین و ئەوەی کە توانامان نیە بۆ ئەوەی فێری نەبین. ئەم بەرنامە ناخودئاگایانە وەکو تەڵقینی هیپنۆتیزمن و هەڵسوکەوتەکانمان سنووردار دەکەن تاوەکو ئەوانە بگۆڕێن بۆ پێشبینێکی مەبەستدار.
- تەنیا سێ هۆکار هەیە کە خەڵکی ڕادەگرێت بۆ ئەوەی نەتوانن فێری شتی تازە بن و شکست بخۆن- بارودۆخێکی بێ دەرئەنجامی زهنی یان عەقڵین - ئەوانەی کە لەناو ڕێکارە ناکاریگەرەکان وەردەگرن - لەگەڵ ئەوانەی کە زوو دەست هەڵدەگرن لە فێربوون.

- هەموو هەڵسوکەوتە ئینسانییەکان دەرئەنجامی بارودۆخی (فیزیۆلۆجی عصبی) یە- واتە کۆی هەموو ئەوەی کە لە کاتێکدا ڕوودەدات بۆمان-هەر بارودۆخێك کە ئێمە لەناویداین لەگەڵ بارودۆخی جەستەیی سۆزداری و دەرونی ئێمە پەیوەندی هەیە و پەیوەستن بەیەکەوە.
- سیستەمی عصبی مرۆڤ ناتوانیت جیاوازی بکات لەنێوان ئەزمونێکی واقعی و ئەزمونێك کە بەڕەوشی خەیاڵی و بیرکردنەوە بیری لێ دەکرێتەوە. بەمانایەکی دیکە سیستەمی عصبی مرۆڤ کاتێك شتێك ڕوو دەدات نازانێت ئایا ئەو شتە واقعییە یان خەیاڵییە، ئەو تەنیا گرنگی بەو شێوەی بیرکردنەوە و کاردانەوانەیە دەدات کە بوونی هەیە.


تۆ ده‌توانیت
هه‌مووشتێک
فێربیت
سێ کلیل
ڕێکار
ڕامێنان
زیره‌کتر
جێگیر
شکست
هه‌ڵسوکه‌وت

چوونە ناو ناوچە!

پێش ئەوەی بچیتە سەر وەرزی تازە، سەرەتا لێکۆڵینەوە بکە لەبارەی ئەوەی بزانە ئایا لەناو ناوچەی فێربوونی خۆتدایت. ئەگەر بەو شێوەیە نیە، هەوڵبدە ئەم قۆناغانەی خوارەوە جێبەجێ بکەیت:

١- سێ هەناسەی ئارام و قوڵ هەڵکێشە. هەوڵبدە جەستەت ئارام ببێتەوە و هەستێکی باشت هەبێت.

٢- پەنجە گەورە و ناوەندیت بلکێنە و فشاریان بخەرە سەر، بۆ ئەوەی بتوانیت پشتیوانی سروشتی فێربوونت بخەیتە جوڵە تاوەکو ئەو کاتەی کە هەست بکەیت چوویتە ناو بارودۆخێکی ئاسودەی شەیدای فێربوونەوە.

٣- ئێستا بیر لەوە بکەرەوە کە ئەگەر کەمێك زیرەکتر بوویتایە لەوەی کە ئێستا هەیت، چۆن بەرچاو دەکەوتیت؟ چۆن دادەنیشتیت؟ شێوەی دەموچاوت چۆن دەبوو؟ چۆن ئەم خودە زیرەکەت لە جیهاندا دەردەکەوت؟ ئەم خودە زیرەکترە چۆن بەدەم خەڵکیەوە پێدەکەنی و چۆن پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکەدا دروست دەکرد؟

٤- برۆرە ناو ئەو خودی زیرەکترەتەوە ئینجا ئەوە ببینە کە ئەو دەیبینێت ئەوە ببیستە کە ئەو دەیبیستێت و بەوشێوەیەش هەست بکە کە ئەو هەستی پێ دەکات.

کاتێك ئامادەبوویت، دەستپێ بکە..

وەرزی سێیەم



قوتابخانەکان چ کارێك بۆ زیرەکتربوون ئەنجام دەدەن

هێزی تەڵقین

کاتێك گەورە بووم، مامۆستایەکی تایبەتیم هەبوو هەمیشە سەری دەجولاند و بەسەرسوڕمانەوە پێی دەوتم: تۆ هەرگیز فێر نابیت. لەوە بەدوا تێگەیشتم کە زۆرێك لە خەڵکی نەك هەر باوەڕ بەو بیرکردنەوەیە دەکەن کە هەرگیز ناتوانن فێری هیچ شتێك ببن، بەڵکو کۆمەڵێك بەڵگەی تەواوەتیش دەهێننەوە کە بۆچی وابیر دەکەنەوە کە ئەو مەسەلەیە ڕاستە.

جگە لەو حاڵەتەی کە مەگەر تۆ یەکێك بیت لەو ٢٪ خوێندکارەی کە هەر لەسەرەتای خوێندنەکەیانەوە لەناو وانەکانیاندا نمونەن، ئیدی لەو ساتەوەی کە بۆ یەکەمجار دەچیتە ناو قوتابخانەوە هیپنۆتیزمکەرایانی ژینگەی خوێندن بەدڵنیاییەوە دەست بە بەرنامەڕێژی مێشکت دەکەن؛ بە وتنی ئەوەی کە تۆ بەڕادەی پێویست باش نیت یان کێشەت هەیە. ئەو جۆرە کەسانە ئەو بیرکردنەوانەت پێ دەدەن کە دەبێت زیاتر لە بەرەکەی خۆت پێ ڕانەکێشیت سەرەڕای ئەوەش، پێت دەڵێن تۆ ناتوانیت هیچ زیرەك نیت. تەنانەت ئەگەر لە قوتابخانەشدا بە باشی وانەکانت بخوێنیت، دیسانەوە هەر بەپێی پێویست زیرەك نیت تاوەکو پێش بکەویت.

ئایا هیچ کام لەو ڕستانە بۆ تۆ ئاشنا نین؟ ئایا ئەم ڕستانە حەقیقەتیان هەیە؟ ئەو ئەگەرە بوونی هەیە کە بەلایەنی کەمەوە یەك یان دوو لەو

تەڵقینانە کاریگەرین و لەبەر ئەوەش باسی ئەو مەسەلەیە دەکەم چونکە منیش ڕێك بەهەمان شێوە هیپنۆتیزم کرام. خۆشبەختانە ئەو تەڵقینانە نەبوون بە ڕاستی. چونکە پێم وترابوو شتێك بوونی نیە کە نەتوانم ئەنجامی بدەم، تەنانەت گرنگتر لەوەش، ئەو بابەتانەی کە ئێستا تۆ لەحاڵەتی فێربوونیاندایت، تۆ ئازاد دەکات و ئەو ئیختیارەت پێ دەدات بۆ ئەوەی قەڵەمڕەوییەکی فراوانتر و گەورەتر لەو توانایی و کارەی کە ئێستا دەیکەیت بەدەست بهێنیت و پەیدای بکەیت.

ئامانجی واقعی قوتابخانە چییە؟

بە پێی قسەی زانای پسپۆڕی پەروەردە و فێربوونی هاوچەرخ، جەنابی کین رابینسۆن، ئەگەر تۆ بوونەوەرێکی ئاسمانی بوویتایە و بهاتیتایە بۆ سەر زەوی بۆ ئەوەی توێژینەوە و لێکۆڵینەوە بکەیت لەسەر سیستەمی پەروەردە و فێرکردنی ئێمە، دەگەیشتیتە ئەو دەرئەنجامەی کە ئامانجی سەرەکی پەروەردە و فێرکردن (بەرهەمهێنانی مامۆستایانی زانکۆیە). بابەتێك کە زیاتر لەهەموو شتێك خەڵکی هەوڵی بۆ دەدەن و لەم ڕووەوە خوێندکارەکان دەخرێنە ژێر فشارەوە بۆ ئەوەی خۆیان بەباشترین شێوە ئامادەبکەن بۆ ئەو ژیانەی کە لەناو ژینگەی پەروەردەدا دەگوزەرێت.

لەهەمان کاتدا، بەڵێنی قوتابخانە، بەشێوەیەکی ئاسایی و سونەتی ئەوە بووە کە ئەو کەسانەی کە خوێندنی بەرزتر بەدەست دەهێنن سەرکەوتنی ئابوری گەورەتریان دەست دەکەوێت. ئەو بۆچون و گریمانەیەش زۆر باوە

کە ئەگەر دەتەوێت پێگەی خۆت لە جیهاندا باشتر بکەیت، کاتێکی زۆرتر لە قوتابخانە بمێنەرەوە پێش ئەوەی بچیتە ناو دنیای واقعییەوە.

بەڵام ئایا بەڕاستی هێشتا ئەم بۆچون و گریمانەیە ڕاستە؟ ئایا ڕەوشی پەروەردە و فێربوونی ئێستا خۆی ئامادەکردووە بۆ ئەو خوێندکارانەی کە لەناو سەردەمی بەردەوام گۆڕانکاری و ئابوری ناجێگیری ئێستادا دەژین؟ تەنانەت گرنگتر لەوەش ئایا ئەم ڕژێمە پەروەردەییە یارمەتی داوین تاوەکو سود لە توانا ڕاستەقینەکانی خۆمان وەرگرین؟

کاتێك من دەڕۆشتم بۆ قوتابخانە پێم دەوترا ئەگەر بەباشی وانەکان بخوێنیت و نمرەی باش بەدەست بهێنیت ئەوا زەمانەتی تەواو بەدەست دەهێنیت بۆ ئیشکردنێکی باش. لەگەڵ ئەوەدا نمونەکان ئەوە نیشان دەدەن کە ٤٥٪ ئەو کەسانەی کە خوێندنیان تەواو کردووە هێشتا شەش مانگ پاش تەواوکردنی خوێندنەکەشیان بێ ئیشن.

من وەکو خۆم باوەڕم بەوە نیە کە ئەم کێشەیە خەتای مامۆستا یان ئەم نەوەیەی ئێستای خوێندکاران یان تەنانەت ئەو کۆمەڵگەیە بێت کە لەناویدا دەژین. بەڵکو ئەوە تەنیا دەرئەنجامی ئەو حەقیقەتەیە کە دنیا گۆڕاوە و سیستەمی پەروەردەمان ناتوانێت لەگەڵ ئەم گۆڕانکاریانەی ئەمڕۆی جیهاندا بگونجێت و خۆی ڕێك بخات.

بەمانایەکی دیکە، سیستەمی قوتابخانەی ئێمە لەسەر ئەو بنەمایە ڕێکخراوە کە (ئێمە بۆ ژیان ئامادە دەکات)- بەڵام ئەو ژیانەی کە ئەم سیستەمە پەروەردەییەی تێدا داڕێژراوە بۆ ئەوەی ئێمە ئامادە بکات بۆ

ژیان، خودی سیستەمەکە لە ساڵەکانی سەرەتای سەدەی بیستەمدا لەناو چووە. ئێمە لە ئێستادا لە سەردەمی زانیاریدا دەژین، ئەو سیستەمە بەو سواوییەوە هەرگیز ناتوانێت خۆی بگونجێنێت لەگەڵ ئەم شەپۆلە زانیاری و گۆرانکارییە خێراییەی کە ئێستا هەیە، بۆیە بەردەوام خاڵی ناکۆک و قوڵ دروست دەبێت لەنێوان ئەم دوو لایەنەدا.

من خۆم هەم وەکو نمونەیەك لە پێنەگەیشتوویی ئەو سیستەمە پەروەردە کۆنەیەی ئێستا و هەم وەکو نمونەیەك لەو توانا تاکییانەی کە زاڵ بووم بەسەریدا دەبینمەوە. تواناییەکانمان بۆ فێربوون و گونجاندن و (زیرەکتر بوون) زاڵتر و فراوانترە لەو ململانێیەی کە کۆمەڵگەی ئەمڕۆ دەیکات.

کێشەکانی ژینگەی پەروەردەیی

پێم وابێت ویژدانانەیە ئەگەر بڵێم باشترین خوێندکار نەبووم. سەرەتا لەڕاستیدا چێژم لە قوتابخانە وەردەگرت بەڵام دوای چەند ساڵێك قوتابخانە وەکو ژینگەیەکی زۆر ناخۆش و بێتام دەهاتە بەرچاوم و بێزاربووم لێی و هەر بۆیە دەرئەنجام حەزی سروشتی من بۆ فێربوون بەرەو کەمبوونەوە ڕۆشت، لەڕاستیدا لەیەکێك لەو ڕاپۆرتانەی قوتابخانە کە لەسەرمن نوسرا بوو باسی ئەوە دەکات کە من هیچ کاتێك نابم بە هیچ و بێ سود دەبم.

لەکاتێکدا کە ئەم بابەتە لەوانەیە باوەڕبەخۆبوونی مرۆڤ ورد و خاش بکات، بەڵام من کەسێکی کەلە ڕەق و سەرسەخت بووم. هەرچەندە لە هەندێك ئاستدا باوەڕم بەوە دەکرد کە من بەڕادەی پێویست زیرەك نیم بۆ فێربوون. هەر بۆیە من لە ژینگەی پەروەردەییەوە بەرەو ژینگەی کار ڕۆشتم کە وەکو یەکێك لەلایەنەکانی سەرکەوتنم لەبەرچاو گیرا بوو، ئەگەر تەنیا پێشبینی مامۆستاکانم جێبەجێ بکردایە.

من هەوڵێکی زۆرمدا و سەرکەوتوو بووم و دواجار دکتۆرام وەرگرت، هەروەها ڕێگام پێدرا لە زانکۆدا کار بکەم، بەڵام جێگەی خۆشحاڵی من نەبوو؛ من هەموو قۆناغەکانم جارێکی دیکە ئەنجامدایەوە، ئەمجارە شەهادەیەکم بەدەستهێنا کە لە ئاستی جیهاندا بە ڕسمی دەناسرا، دکتۆرایەکی بەتەواوی باوەڕپێکراو. بەڵام هێشتا من بەو هەستەی کە بەڕادەی پێویست زیرەك نیم هەر دەجەنگام. کاتێکیش کە ڕۆژنامەنوسێك بابەتێکی نوسی و بانگەشەی ئەوەی کرد کە دکتۆراکەم تەزویرە، هەستم کرد دەبێت پارێزگاری لەخۆم بکەم.

من توشی کێشەیەکی دەعوا و دەعواکارییەکی دادگا بووم کە نزیکەی سێ ساڵ درێژەی کێشا و تاڕادەیەك بووە هۆی ئەوەی کە توشی هەرەس و شکست ببم. هەرچەندە دواجار سەرکەوتم و قەرەبوویەکی بەرچاوم وەرگرت، بەڵام بەشێك لە بوونی من لەناو ئەو بیرکردنەوەیەدا بوو کە بۆچی ئەوەندە بۆ من گرنگ بوو کە خەڵکی شەهادەی دکتۆراکەم بە ڕاست بزانن، لەکۆتاییدا تێگەیشتم ڕاڕایی فکری من لەبارەی سەرکەوتنی

زانکۆیی لەبارەی ئەوەی کە دەبێت زیرەکتر بم نەبوو- بەڵکو لەبەر ئەوە بوو کە وەکو کەسێکی زیرەك و هۆشمەند ببینرێم. من لەبری ئەوەی کە دەبوو خۆم تەرخان بکەم بۆ ئەوشتەی کە خۆشمدەوێت و حەزم لێیەتی، هەمیشە هەوڵی ئەوەم دەدا کە شتەکان لەبارەی خۆمەوە بسەلمێنم.

ئەوەی کە دوای ئەوە من فێری بووم ئەوە بوو کە تاڕادەیەك زۆرینەی خەڵکی برێك بار و بنە لەبارەی فێربوونی خۆیانەوە لەگەڵ خۆیان بۆ ئەملا و ئەولا دەگوازنەوە، و زۆرێك لەئێمە لەبنەڕەتدا ئەم شتانەمان لەقوتابخانەدا بەدەستهێناوە، ئەگەر ئەوەی هەیە کەسێك بوونی هەبووبێت کە تۆ لەگەڵیدا کێشەت هەبووبێت یان مامۆستایەك کە تۆ خۆشت نەویستووە یان حەوزەیەك کە تۆ کەمتر لێی تێدەگەیشتی، بۆ کەسانێکی زۆر ئەم ڕەنج و نارەحەتیانە لە مێشکی ناخودئاگاییاندا تۆمار دەبێت و پاشان لەژیاندا وەکو هەستێکی ناڕوونی ڕاڕا و نیگەران لەبارەی فێربوونی بابەتە تازەکان، دڵتەنگی و ماندوویەتی لەبەرامبەر بابەتە ناڕوونەکان یان هەستێکی گوماناوی ئازاردەر و شاراوەوە دەردەکەوێت.

کاتێك کە لەبارەی شتێکەوە بیر دەکەیتەوە، تۆ دەتەوێت یان پێویستت بەوەیە کە لەبارەیەوە زیاتر فێربیت، ئەگەر هەست بە نیگەرانی، یان بێ هیوایی یان ڕاڕایی دەکەیت، ئەوە نیشانەیەکی تەواوەتییە لە بوونی ڕێگری بۆ فێربوون- ڕێگری فێربوون شتێکە کە هەوڵی لغاوکردنی توانابیەکانی تۆ دەدات بۆ فێربوونی ئاسان و بەبێ کێشە، چونکە هەستی نارەحەتکەر لەناو خودی بابەتەکەدا شاردراوەتەوە. ئەم مەسەلەیە

دەتوانرێت بچوێنرێت بە فلیمێك كە سەرەڕای مۆسیقای دەقی فلیمەكە، (گۆرانییەكی هەست بزوێنەریشی) هەیە- لەو كاتەدا تۆ ناتوانیت ئەو مۆسیقا پڕ لە خۆشی و تازەیە ئەزمون بكەیت چونكە مۆسیقای دەقەكە بە پێی بەرنامەڕێژییەكی كۆنتری مێشكت پێت دەڵێت كە دەبێت چۆن هەست بكەیت.

ئەم ڕێگری فێربوونانە شتی تازە لە ڕادە و سنوری وێناكردن لەناوماندا پەرە پێ دەدەن و وەكو بەڵگەیەك بۆ سەلماندنی ئەوەی كە بەڕادەی پێویست زیرەك نین بۆ ئەو شتەی كە دەمانەوێت ئەنجامی بدەین، بەكاری دەهێنین. ئەم مەسەلەیە تاوەكو ڕادەیەكی زۆر لەو شۆفێرییە دەچێت كە لەسەر جادەیەك خەریكی لێخوڕین بێت لەكاتێكدا كە پێیەكی لەسەر بەنزین بێت و پێیەكەی تریشی لەسەر ئەستوپ بێت. بۆیە تەنانەت ئەگەر ئێمە وزەیەكی زۆریشمان هەبێت بۆ ئەوەی بمانەوێت پێش بكەوین و بڕۆینە پێشەوە، لەپڕێكدا ناخودئاگا سەر و چاوی ئەو بەرنامە كۆنانە پەیدا دەبنەوە و ئەو كاتەی كە ئێمە چاوەڕوانیان ناكەین بەشێوەیەكی ناڕوون بەردەم سەركەوتنەكانمان دەگرن.

ئێستا من ڕێگایەكی كاریگەرت بۆ باس دەكەم بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات تاوەكو بتوانیت ئەو بنەما ڕێگر و ترس و نائومێدیانە لە مێشكتدا بسڕیتەوە. بە سڕینەوەی ئەم ڕێگری فێربوونانە، تۆ زیاتر لە ڕابردوو حەز و شەوقی گەیشتنت هەیە بۆ فێربوون و دەستپێڕاگەیشتن بەو شتانەی كە دەتەوێت بەدەستیان بهێنیت، بەشێوەیەكی گشتی فێربوون و بەدەستهێنان بۆ تۆ ئاسانتر و ئاسانتر دەبێت. چونكە هەست بەئارامی

دەکەیت، چونکە تۆ دەستپێڕاگەیشتنێکی زیاترت بۆ بەشێکی زیاتری هزر و بیرکردنەوەت هەیە. ئەم هەلومەرجە وات لێ دەکات لەچاو جاران زیرەکتر و وریاتر بیت.

خۆت ئازاد و ڕزگار بکە

دروستکردنی (پەناگەیەك) ڕێکارێکە لەلایەن هاوڕێیم دکتۆر ڕۆنالد ڕۆدنەوە داهێنراوە و کاریگەرییەکی زۆر سەرسوڕهێنەری هەیە بۆ ئارامبوونەوە و نەهێشتنی خەم، گرژی، فشاری خوێن، ئازارەکان و پاڕاییەکان. ڕێکارەکەی دکتۆر ڕۆدن وەکو ڕێکارێکی سەرکەوتن بووە جێگەی ستایش و پێزانینی زۆرێك لە خەڵکی. دکتۆر ئەوەی دەرخست کە شێوازەکانی لێدان بەسەریەکەوە لە بەشە جیاوازەکانی جەستە هاوکات لەگەڵ شێوەی جوڵەی تایبەتی چاو و جەستە، کاریگەرییەکی خێرا و زۆر و شایەنی پێشبینیکراوی هەیە لەسەرمان. ئەو لێکۆڵینەوانەی کە دکتۆر لەم ساڵانەی دواییدا ئەنجامیدان پێشکەوتنێکی بەرچاو و سەرنجڕاکێشی لە بواری (چارەسەری دەرونی هەستی)دا دروستکرد.

کەلالە لەمسییە سود لێوەرگیراوەکان لەتەکنیکی دروستکردنی (پەناگە) ئەو ڕێکارانەن کە دایکێك وا لێ دەکەن کە منداڵەکەی ئارام بکاتەوە و ئەم کارە بۆ هەر منداڵێکی لەدایکبوو سودی لێ وەردەگیرێت و بەکەڵکە.

ڕێكاری (دروستكردنی پەناگە) ئەم گەلاڵە قوڵە ڕەگ و ڕیشەدارە دڵنیاییە لەگەڵ پەیوەندییە ویرانكەرەكان پەیوەستبوونێك دروست دەكات كە سەرەتا هەستێكی ناخۆش دروست دەكەن. لەئەنجامدا، تەنیا لەماوەی چەند خولەكێكدا ئێمە دەتوانین توندی هەیەجانێك یان هەستێكی گرژ و ئاڵۆز كەم بكەینەوە و هەلومەرجێكی ئارامبەخشی بەهێز دروست بكەین.

ئەم ڕێكارە تەنیا هەست پەرتییەك نیە، بەڵكو لەڕاستیدا بیركردنەوە لە هەست جیا دەكاتەوە و مادەی كیمایی دروستكراو لەڕێگەی گرژییەكانەوە لە جەستە كەم دەكاتەوە و حاڵەتێك لە ئارامی و ئیسراحەت و ئاسایش دروست دەكات.

تەنانەت ئەگەر عاشقی قوتابخانەش بوویت، پێدەچێت لەو كاتەدا كۆمەڵە ئەزمونێكت هەبووبن كە ئارەزوی ئەوەت دەكرد كە هەرگیز ڕوویان نەدایە. كاریگەری ئەو بەرنامە تایبەتییەی كە من باسی دەكەم لەگەڵت دەبێتە هۆی ئەوەی كە هەموو بەرنامە كۆن و سلبییەكانی ساڵانی سەردەمی قوتابخانەت بسڕێتەوە. بە تێپەڕبوونی كات ئەنجامدانی ئەم ڕێكارە، كردارییەن ئاراستە فیزیكی و عصبی زهنی و هزرییەكانت دەگۆڕێت.

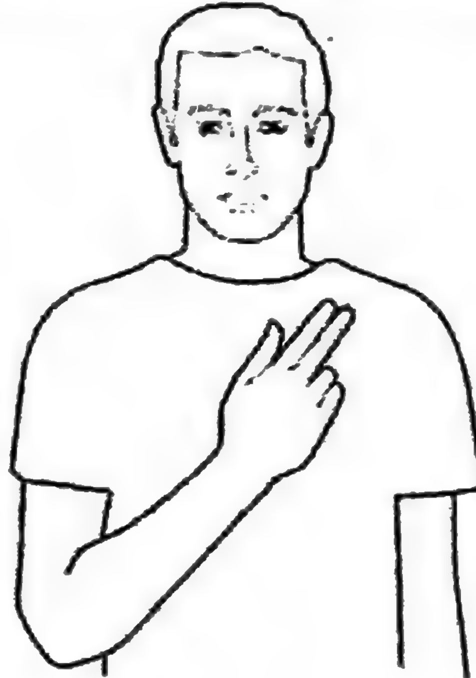
پاك كەرەوەی خێرای ڕێگرییەكان

ئەم ڕێکارە پێش ئەوەی ئەنجامی بدەیت لە سەرەتاوە تاوەکو کۆتایی بیخوێنەرەوە. تۆ دەبێت چەندینجار ڕاهێنان لەسەر زنجیرەیەك جوڵەی چاو، لەمسی جەستەیی و وێناکردن بکەیت تاوەکو بەتەواوی لەبەریان بکەیت. سەرەتا لەوانەیە ئەم ڕاهێنانە هەندێك ئاڵۆز بەرچاو بکەوێت، بەڵام زۆر زوو دەتوانیت هەرکاتێك ویستت لە شەڕی هەستە ناخۆشەکان و نارەحەتەکان ڕزگارت ببێت و سودی لێوەرگریت و بەخێرایی ئارامی بەدەست بهێنیت.

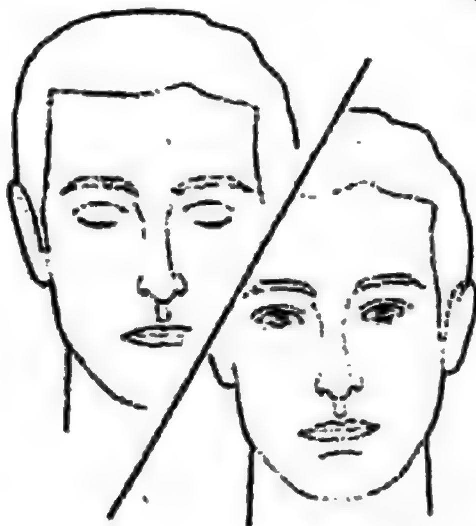
١- بیر لە ئەزمونەکانی قوتابخانەت یان بەشێوەیەکی گشتی شێوازی فێربوونت بکەرەوە. بزانە چەند هەست بە نارەحەتی و گرژی دەکەیت و ئەو نارەحەتی و گرژییە، بە نمرە لە ١ بۆ ١٠ ئەندازەگیری بکە، ئەم پێوەرە گرنگە چونکە بەم کارەت تێدەگەیت کە تاوەکو چەند توانیووتە ئەو ئاڵۆزی و گرژییە کەم بکەیتەوە. ئەگەر ئاستی ئەزمونی نارەحەتییەکانت بەلایەنی کەمەوە لە ٦ بۆ ١٠ نەبێت، بیر لە ڕووداو یان هەلومەرجێکی دیکە بکەرەوە تاوەکو بتوانیت بگەیتە ئەو ئاستی نارەحەتییە.

٢- ئێستا مێشکت پاك بکەرەوە و تەنیا لەبارەی شتە باش و خۆشەکانەوە بیر بکەرەوە.

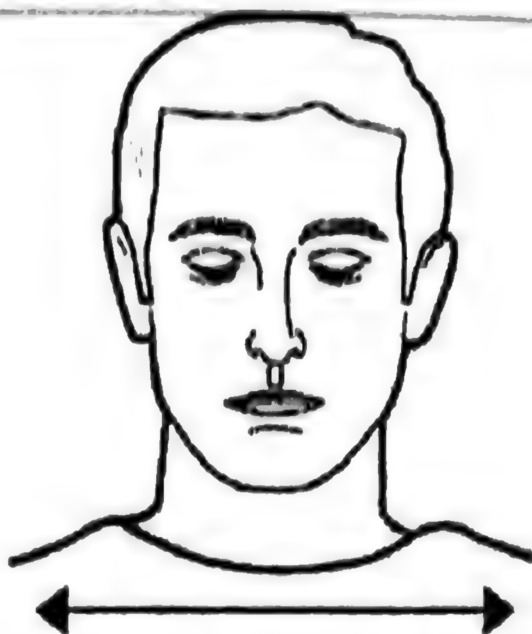
٣- ئێستا سود لە هەردوو دەستت وەرگرە بۆ لێدانی هەردوولای سەر سنگ و ژێر دەفەی شانت وەکو لە وێنەکەدا دیارە.



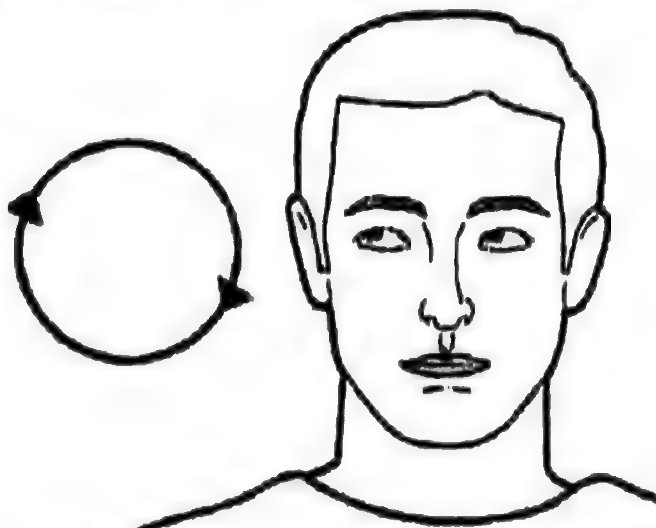
٤- کاتێك خەریکی لێدانی لە شوێنی ناوبراو، ڕاستەوخۆ سەیری پێشەوە بکە، و سەرت بەبێ جوڵە ڕاست ڕایگرە و چاوەکانت دابخەو بیانکەرەوە.



٥- بەردەوامی بدە بە لێدانەکان. سەرت ئارام و بێ جوڵە ڕاگرە و سەیری بەشی چەپ و پاشان سەیری بەشی لای ڕاست بکە.



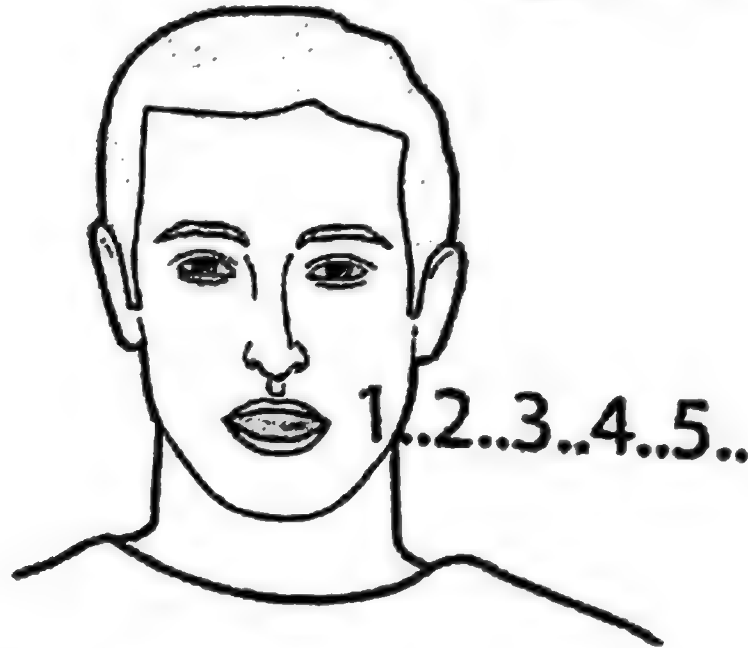
٦- لێدانه‌کان نه‌رم و له‌سه‌رخۆ به‌رده‌وامی پێبده، سه‌رت ئارام و بێ جوڵه ڕاگره و چاوه‌کانت به‌شێوه‌ی بازنه‌یی ته‌واو به ئاراسته‌ی میلی کاتژمێر و پاشان به‌پێچه‌وانه‌ی میلی کاتژمێر بسوڕێنه.



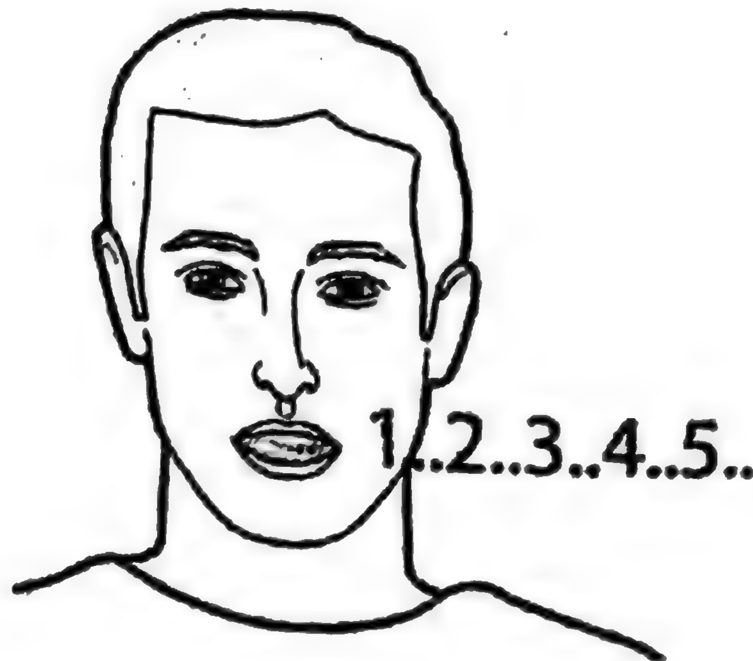
٧- ئێستا ده‌سته‌کانت به‌رز بکه‌ره‌وه و بیانخه‌ره سه‌ر شانه‌کانت و چاوه‌کانت دابخه.

٨- ئینجا ده‌سته‌کانت به نه‌رمی بهێنه به بازووه‌کانتدا تاوه‌کو ئانیشکت پاشان بیگه‌ڕێنه‌ره‌وه بۆ بازووه‌کان، چه‌ندجارێك ئه‌م کاره دوباره بکه‌ره‌وه.

٩- کاتێك خەریکی ئەوەیت دەستەکانت لەسەر بازووەکانتەوە بۆ خوارەوە دەهێنیت و دەیانگێڕیتەوە لەو کاتەدا وادابنێ بەسەر قادرمەیەکی بیست پلەییدا دادەبەزیت و بەدەنگی بەرز لە یەکەوە تاوەکو بیست دەژمێریت.



١٠- کاتێك دەگەیتە بیستەمین پلە، گۆرانی ڕۆژی لەدایکبوونت بڵێرەوە.



١١- ئێستا بازووەکانت ئازاد بکە و شلیان بکە، چاوەکانت بکەرەوە و سەیری پێشەوە و سەرەوەی خۆت بکە.

١٢- چاوەکانت بە ئارامی لە چەپەوە بۆ ڕاست و لە ڕاستەوە بۆ چەپ بسوڕێنە.

١٣- چاوەکانت دابخە و دووبارە پێنج جاری دیکە دەست بێنەرەوە بە بازووەکانتدا.

١٤- ئێستا چاوەکانت بکەرەوە و سەرنج بدە و بزانە بە بەراورد لە ١ بۆ ١٠ چەند نمرە دەدەیت بەو هەستەی کە ئێستا هەتە.

ئەگەر نمرەکەت بەرەو کەم بوونەوە ڕۆشتووە، ئەوە پیرۆزباییت لێ دەکەم، تۆ بەشەخسی دەتوانیت هەلومەرجی هەستی خۆت بگۆڕیت. بەڵام ئەگەر هەست دەکەیت کە گرژی و فشارە دەروونیەکەت هێشتا کەم نەبووەتەوە، ئەوە تەنیا ئەم ڕاهێنانە دووبارە بکەرەوە تاوەکو هەست بەکەمبوونەوەی ئەو گرژیانە بکەیت.

خاڵی گرنگ: ئەم ڕاهێنانە یەکێکە لە کاریگەترین ڕاهێنانەکانی ئەم کتێبە و ئەو نرخ و بەهایەی هەیە کە چەندین جار دووبارەی بکەیتەوە. ئەم ڕاهێنانە ئاڵۆزی و گرژییە نارەحەتییەکانت تاوەکو ڕادەیەکی زۆر لەبارەی هەر ئەزموونێکی سلبییەوە کە تۆ دەتوانیت بیری لێ بکەیتەوە کەم دەکاتەوە. ئەگەر واز لە هەموو کتێبەکە بهێنیت و تەنیا بەشێوەیەکی تەواو ئەم ڕاهێنانە لەبارەی هەریەکە لە ڕێگرییەکانی فێربوونەوە دیاریت کردوون ئەنجام بدەیت، تۆ دەتوانیت زیرەکتر و وریاتر بیت و بە ئاسانی چارەسەری کێشەکانت بکەیت.

هێزی بەرنامەڕێژی ئیجابی

یەکێك لە کاریگەرترین ئەو نمونانەی کە بە گرنگی دەزانم بۆ کاریگەری خێرای بەرنامەڕێژی ئیجابی، ڕوداوەکەی (جێمز سیدیس)ە، کە لەکۆتایی سەدەی نۆزدەیەم لەدایکبوو، باوکی بوریس سیدیس مامۆستای زانکۆی هاروارد بوو، هەروەها دەروناسێکی بەرجەستە و دیاریش بوو. بوریس سیدیس هیپنۆتیزمکەرێکی زۆر لێهاتوو بوو. بوریس بڕیاریدا بەشێوەیەکی ئەزموونی سود لە هیپنۆتیزم وەرگرێت بۆ یارمەتیدانی زیادکردنی زیرەکی کوڕەکەی بۆ ئەوەی زیرەکتر بێت.

بوریس سیدیس زۆر سەرکەوتووتر بوو لەو بیرکردنەوە ئالۆز و شێواوەی کە هەیبوو. بەسودوەرگرتنی کەمێك زیاتر لە هێزی تەلقین، کوڕەکەی فێر کرد تاوەکو بتوانێت سود لەو زیرەکییە زاتییەی خۆی وەرگرێت کە لەناو هەمووماندا بوونی هەیە. لەتەمەنی دوو ساڵیدا، جیمز سیدیسی منداڵ توانی ڕۆژنامەی نیویۆرك تایمز بخوێنێتەوە. لەتەمەنی هەشت ساڵیدافێری هەشت زمانی جیاواز بوو، تەنانەت زمانێکیشی بۆ خۆی دانا، هەرچەندە ئەو دواتر تاقیکردنەوە زیرەکییەکانی لەبەر چەندین هۆکار کە لەوەرزی دواتردا باسیان دەکەم، ڕەفز کردەوە و دواتر وەکو زیرەکترین کەسی مێژوو هەڵبژێردرا کە بەرزترین پێوەری زیرەکی هەیە.

هەڵبەت هەمیشە هەوا بە ئاراستەی حەزی مرۆڤ هەڵناکات، ئەو بێ ئومێد بووبوو، چونکە کاتێك تەمەنی نۆ ساڵ بوو ڕێگای پێنەدرا بچێت بۆ

هاروارد! خۆشبەختانە تەسلیم نەبوو، بۆیە لە تەمەنی یانزە ساڵی بوو بە گەنجترین کەس کە تاوەکو ئەوکاتە لە ئەنیستیوتێکی بەرزی پلە سێدا قبوڵ بکرێت.

ئەم مەسەلەیە چ پەیوەندییەکی بە تۆوە هەیە؟

ئەگەر بوریس سیدیس توانیبێتی توانا بەهێزە شاراوەکانی کوڕەکەی بەسود وەرگرتن لە ڕێکارە رۆحی و دەرونییەکانی سەد ساڵ پێش ئێستا گەشە پێ بدات، ئەی تۆ بەم ڕێکارە پێشکەوتووانەی دەروناسی کە لەناو ئەم کتێبەدا بەکار هێنراون دەتوانیت چی بکەیت...

بۆنمونە، کاتێك من شێوەی بەرنامەڕێژی سەردەمی منداڵیم ناسی، من توانیم بەسودوەرگرتن لە بنەمای گەڕانەوە بۆ دواوە بەهۆی خەوی دەستکردەوە دەست بە گۆڕینی بکەم. لەبەر ئەوەی کە خەڵکی بەشێوەیەکی ناخودئاگا لەسەر بنەمای ئەو نمونانە کار دەکەن کە لەسەردەمی منداڵیدا فێریان بوون، یەکێك لە کاریگەرترین ئەو ڕێکارانەی کە هیپنۆتیزمکەرەکان سودی لێوەردەگرن، گەڕانەوەی کەسەکانە بۆ پێش دروستبوونی ئەو گەلاڵە سنوردارییانە. بۆیە بە دانانی مێشکی ناخودئاگا بەرامبەر بە گەلاڵەی تازە، دەتوانن کۆمەڵێك پاڵاوتنی جیاواز دابنێن لەبارەی ئەوەی کە مومکینە خەلقی بکەن.

ئێستا، ڕێکارێك ئەنجام دەدەین کە ئەو هەلە دەبەخشێت بە زۆرێك لەخەڵکی تاوەکو بیر لەژیانێك بکەنەوە کە زیاتر یان فراوانترە لەسنوردارییەکانی ڕابردوویان. لە بۆچون و بیرکردنەوەکانی تۆدا، من

شێوەیەکی دیکە لە منداڵی بۆ تۆ دروست دەکەم- شێوەیەک کە بتوانێ هەموو ئەو ئیمکانیەت و تواناییانەت لەبەردەستدا بێت بۆ ئەوەی بتوانێ لەڕێگەیانەوە ئەو شتە بەدەست بهێنیت کە مەبەستەو لەناو خۆتدا وزە و ئامرازی پێویست بۆ کرداریکردنی باوەڕەکانت هەیە کە دەتوانێت هەموو ئەو شتانە فەراهەم بکات کە تۆ بیریان لێ دەکەیتەوە.

ئەم ڕەوشە هیچ شتێك لە منداڵیت کە بەڕاستی ئەزمونت کردووە جێ ناکاتەوە و هیچ شتێکی گرنگ لەبارەی ڕابردووی خۆتەوە لەبیر ناکەیت و لە پڕێکدا بە باوك و دایکی خۆت ناڵێیت (ئێوە کێن؟) ئەم ڕێگا سادەیە ئامادە و تەیارکردنی زهنی ناخودئاگاییە بە ژمارەیەك جێگرەوەی دیکە بەو مانایەی کە ئیدی تۆ پەیوەست نابیت بە سنوردارییەکانی ڕابردوو و بەرنامە کۆنەکانتەوە.

خاڵێکی گرنگ:

هەندێك لەخەڵکی سەردەمی منداڵی زۆر ناخۆشیان هەبووە، هەر بۆیە بۆ ئەوان بیرکردنەوە لەبارەی ئەو سەردەمەوە زۆر جێگەی نارەحەتی و ناخۆشییە. بەسەرنجدان بەوەی کە ئێمە بیر لە جێگرەوەیەکی دیکەی سەردەمی منداڵی دەکەینەوە، بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی سەرکەوتوو ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدەیت پێویست ناکات بیر لەو سەردەمەی منداڵی بکەیتەوە کەبەڕاستی هەت بووە. لەڕاستیدا ئەگەر هەر جۆرە هەستێکی نارەحەتت بەدرێژایی ئەم ڕاهێنانە هەبوو، تەنیا واز لەڕاهێنانەکە بێنە،

ئینجا هەرکاتێك حەزت لێ کرد و دڵت ویستی بگەڕێرەوە بۆ سەر ڕاهێنانەکە.

ئێستاش داوات لێ دەکەم چاوەکانت دابخە و بەشێوەیەکی ڕوون بیر لەوە بکەرەوە لەژیانتدا گۆڕاویت بۆ کەسێکی زیرەکتر. هەرچی زیاتر بچیتە ناو وردەکارییەکانەوە، ڕاهێنانەکە کاریگەرتر دەبێت. ئەم ڕاهێنانە بەشێوەیەکی بەردەوام ئەنجام بدە تاوەکو بتوانیت هەستێکی لەو شێوەیەی بەهێز بەدەست بهێنیت کە لەڕاستیدا بتوانیت هەست بەوە بکەیت کە ئەم ڕاهێنانە هاوشێوەی چ شتێکە....

سەردەمی منداڵی زیرەکانەتری تۆ

پێش ئەوەی دەستبکەیت بەم ڕێکارە لە سەرەتاوە تاوەکو کۆتایی بیخوێنەرەوە دەرئەنجام بەوردی دەزانیت دەبێت چی بکەیت. پاشان کاتێك ئامادەبوویت بگەڕێرەوە بۆ ڕابردوو یان بۆ دواوە و کاتێك لەبەرچاو بگرە بۆ ئەوەی بتوانیت ئەم بەرنامەیەی خوارەوە بەوردی جێبەجێ بکەیت.

بیر لەوە بکەرەوە گریمان لەناو خانوو یان ماڵێکی سەرسوڕهێنەردا لەدایك بوویت، ئەو شوێنەی کە ئەو ساتەی چوویتە ناو ئەو دنیایەوە عەشق و خۆشەویستیان لەگەڵدا کردیت و هەمیشە ئەوەی کە

دەتویست بۆت فەراهەم دەکرا و بەردەوام پشتگیریت دەکرا- شوێن و ژینگەیەکی تەواو ڕازاوە و ئامادە.

دەزانیت ئەگەر منداڵێکی بچوك بیت و بە ئارەزوی خۆت بڕۆیت بۆ هەرشوێنێك و هەرچیت بوویت ئەنجامی بدەیت و جێگەی عەشق و خۆشەویستی بیت و پشتیوانیت لێبکرێت هاوشێوەی چییە؟ حەزت لە چی دەبوو؟ چیت بەلاوە خۆش بوو؟ چ جۆرە پەیام و پێشنیارێکی ئیجابیت، لەناو ئەو ژینگە ڕازاوەیەدا بەدەست دەهێنا؟ چ جۆرە بۆچون و باوەڕێکت هەبوو لەبارەی ئەوەی کە پێدەچوو لەناو ئەم ژینگەیەدا باشتر گەشە بکەیت؟

لە چی دەچوو ئەگەر تۆ نەوجەوانێك بوویتایە لەحاڵەتی گەشەکردندا بوویتایە و لەو ساتەوەی کە لەدایکبوویت بتزانایە بە ڕادەی پێویست زیرەکیت هەتاوەکو ئەوەی کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت و بتکردایە بە کرداری؟ ئەگەری ئەوەی هەبوو چ جۆرە حەز و ئومێدێکت بۆ ئایندە هەبووایە؟ تاوەکو چەند هەستی ئارام و باوەڕبەخۆبوونت دەبوو؟

لەدیدی تۆوە گوزەرکردن بۆ گەورەیی چۆنە- دەبێت چی ئەنجام بدەیت؟ دەتەوێت لەگەڵ کێدا ئەنجامیان بدەیت؟ چ شتێك بۆ فێربوون و ڕاهێنان هەڵدەبژێریت؟ لەبارەی خۆتەوە چ هەستێکت هەیە؟ لەبارەی ژیانی خۆت و زانینی ئەوەی کە تۆ بەڕادەی پێویست زیرەکیت و لەڕاستیدا هەرشتێکت بوێت دەتوانیت ئەنجامی بدەیت چ هەستێکت هەیە؟

هه‌ستی گه‌ڕان و سه‌رنجدانت، تۆی له ته‌مه‌نی ده‌یه‌ی سێیه‌می ژیانت
به‌ره‌و کوێ بردووه؟
له ده‌یه‌ی چواره‌م؟
له‌ده‌یه‌ی پێنجه‌م؟
له ده‌یه‌ی شه‌شه‌م؟
له ده‌یه‌ی حه‌وته‌م؟
له ده‌یه‌ی هه‌شته‌م؟

پیر بوون و به‌سه‌ربردنی ته‌مه‌نێك به‌زانینی ئه‌وه‌ی که تۆ به‌رده‌وام خۆشویستراوبوویت و به‌رده‌وام قبوڵکراو بوویت و هه‌میشه بۆ ئه‌نجامدانی ئه‌وه‌ی که ویستوته به‌ڕاده‌ی پێویست زیره‌ك بوویت، له چی ده‌چێت؟ سه‌یرترین ئه‌و شتانه‌ی که تۆ فێریان بوویت کامانه‌ن؟ کاتێك ته‌رخان بکه تاوه‌کو بتوانیت له‌ڕاستیدا ئه‌م ڕێگا جێگره‌وه‌ی ژیانت بناسیت و چێژی لێوه‌رگریت.

کاتێك که ئامادبوویت ده‌توانیت بگه‌ڕێیته‌وه بۆ کاتی ئێستا، به هه‌ستێکی شادی و هۆشیاری و زانینی ئه‌وه‌ی که هه‌رچی تۆ فێری بوویت په‌یوه‌ندی به تۆوه هه‌یه تاوه‌کو بتوانیت له‌به‌ری بکه‌یت...

هه‌رکاتێك که ئه‌م ڕاهێنانه دووباره ده‌که‌یته‌وه، هێز و توانای تازه‌تر کەشف ده‌که‌یت، هه‌ست به ئارامییه‌کی زیاتر ده‌که‌یت له‌کاتی کنه و پشکنین و گه‌ڕان به‌ناو هه‌لومه‌رجه جۆراوجۆره‌کاندا. پێش ئه‌وه‌ی به‌خۆت

بزانیت دەتوانیت گۆڕانێکی هەستپێکراو و بەرچاو ئەزموون بکەیت لە فێربوونی شتی تازە لە قوتابخانە یان لەژینگەی ئیشەکەت و ژیانی خۆتدا.

هەرکاتێك زیاتر ئەم ڕاهێنانە بخوێنیتەوە و باشتر سەرنج بدەیت و وردتر ئیش بکەیت زیاتر هەست بە گەشەکردن و پێشکەوتن دەکەیت..

لە وەرزی دواتردا، باسی یەکێك لە دژوارترین و سەخترین ئەو ڕێگا بەربلاوانە دەکەین کە خەڵکی توشیان دەبێت و زۆرێك لەو کەسانەشی کە سەردانیان کردووم وەکو یەکێك لە کێشە سەرەکییەکانیان باسیان کردووە. ئەو گرفت و کێشە و بێتوانابیەش نەبوونی (تەرکیز)ە. من هەندێك لەتازەترین لێکۆڵینەوەکان و هەروەها ئەزموونە شەخسیەکانی خۆم باس دەکەم بۆ ئەوەی پیشانتان بدەم کە جێگرەوەی کاریگەرەبە بۆ چارەسەرکردنی کێشەی نەبوونی تەرکیز و سەرنجدان.

لەکۆتاییدا جۆرێکی تەواو جیاواز لە (پشتیوانی) بۆ تەرکیزی هەست دروست دەکەین کە وات لێ دەکات تاوەکو بە ئاسانی بتوانیت ئەو کارەی کە ئەنجامی دەدەیت تەرکیزی لەسەر بکەیت و زیاتر سەرنجی بخەیتە سەر.

هەموو وەرزەکە لە لاپەڕەیەکدا:

- بمانەوێت یان نەمانەوێت، باوك و دایکمان و مامۆستاکانمان مینتۆتیزکەرێکی بەهێز و کاریگەر بوون.
- قوتابخانە بۆ ئەوە دروست نەکراوە تۆ زیرەکتر بکات– بەڵکو بۆ ئەوە دانراوە تاوەکو تۆ ئامادە بکات بۆ ژیان کردن لەناو کۆمەڵگەیەکی پیشەسازیدا کە ئیدی لە زۆربەی جیهاندا باوی نەماوە.
- زۆرێك لە خەڵکی وابیر دەکەنەوە کە بەو جۆرە نین چونکە ئەوانە لەسەر بنەمای تێڕوانینێکی تایبەتی داوەریان لەسەرکراوە کە وادەزانن سازگاری پەروەردەیی گرنگترە لە سەرکەوتن لە جیهانی واقعی.
- تاڕادەیەك هەموو خەڵك بڕێك لە بنەما و ئەساس لەبارەی فێربوونەوە لەگەڵ خۆیاندا هەڵدەگرن. تۆ دەتوانیت ئەو باوبینەیە کەم بکەیتەوە و مێشکت ئامادە بکەیت بۆ گەشەکردنی فێربوون لەڕێگەی ئەو ڕەوشەی کە بە(دروستکردنی پەناگە) ناو دەبرێت.
- تۆ توانای زۆر گەورەت هەیە.
- هەرگیز درەنگ نیە بۆ بوونی سەردەمێکی منداڵی زیرەکانتر.

ژیان

نەریتی

نەریتی

بەرنامەڕێژی

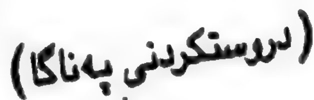
قوتابخانە

ڕەوشەکانی فێربوونی کلاسیک

تۆ هەرگیز فێرنابیت

قوتابخانەکان چ ئیشێک بۆ زیرەکتر بوون ئەنجام دەدەن؟

ئازادی



چونە ناو ناوچە!

پێش ئەوەی دەست بە خوێندنەوەی ئەم وەرزە بکەیت، سەرەتا لێکۆڵینەوە لەسەر ئەوە بکە بزانە ئایا لەناو ناوچەی فێربوونی خۆتدایت، ئەگەر لەوێ نیت، هەوڵبدە ئەم قۆناغانەی خوارەوە جێبەجێ بکەیت:

١- سێ هەناسەی ئارام هەڵکێشە، هەوڵبدە جەستەت ئارام بێتەوە و هەستێکی باشی هەبێت.

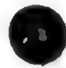
٢- پەنجە گەورە و ناوەندیت بلکێنە بەیەکەوە و فشاریان بخەرە سەر، تاوەکو تەکیەگای (پشتگیری سروشتی) خۆت چالاك بکەیت و هەست بکەیت کە بەرەو بارودۆخێکی ئارامبەخش و خۆشەویست دەڕۆیت.

٣- ئێستا بیر لەوە بکەرەوە کە ئەگەر تۆ کەمێك زیرەکتر بوویتایە لەوەی کە ئێستا هەیت، لەچی دەچوویت. شێوەی دەمووچاوت چ حاڵەتێکی هەبوو؟ ئەو خودی زیرەکە، چۆن خۆی لە جیهاندا نمایش دەکرد؟ ئەو خودی زیرەکترە چۆن لەگەڵ خەڵکیدا پێدەکەنی و پەیوەندی دروست دەکرد؟

٤- بڕۆرە ناو ئەو خودی زیرەکتربوونەتەوە بەشێوەیەك کە ئەوەی ئەو دەیبینێت تۆش بیبینە، و ئەوەی کە ئەو دەیبیستێت تۆش بیبیستە و بەو شێوەیەش هەست بکە کە ئەو هەست دەکات.

کاتێك ئامادەبوویت دەستپێبکە..

وەرزی چوارەم



ڕێگایەکی سادە بۆ بەهێزکردنی تەرکیز

یه‌کێك له تایبه‌تیترین سه‌نته‌ره‌کان له جیهاندا

گریمان بانگهێشت کراویت بۆ سه‌نته‌رێك که ئه‌ندامه‌کانی له زیره‌کترین ئه‌و که‌سانه هه‌ڵبژێردراوه که به‌درێژایی مێژوو ژیاون، که‌سانی وه‌کو:

شارلوت برۆنته

ئه‌میل برۆنته

لۆرد بایرۆن

وینستۆن چرچیل

کریستۆفه‌ر کۆلۆمبس

بیلی کۆنلی

سلڤادۆر دیلی

ئه‌میل دیکنسۆن

ئه‌لبێرت ئه‌نیشتاین

تۆماس ئه‌دیسۆن

مالکۆم فۆربز

هێنری فۆرد

جۆن ئێف که‌نه‌دی

ڤۆلفگانگ ئامادێوس مۆزارت

جۆرج ئۆرێل

پابلۆ پیكاسۆ

سیر ڤالته‌ر رالی

مارك توێین

ڤیرجینیا ۆلف

ولیام باتلرییس

چ شتێك ئه‌م باس و حاڵی داهێنان و سه‌ركه‌وتنانه په‌یوه‌ست ده‌كات به‌یه‌كه‌وه؟ هه‌موو ئه‌وانه نیشانه‌ی توشبوونیان به كێشه‌ی كه‌می سه‌رنجی (ADD) یان كێشه‌ی زیادكاری به‌هۆی كه‌می سه‌رنجی (ADHD)یان هه‌بووه. منیش خۆم یه‌كێكم له ئه‌ندامه نارِسمییه‌كانی ئه‌م كۆمه‌ڵه‌یه. به‌ڵام هێشتا بۆ من (نه‌بوونی توانایی بۆ ته‌ركیزكردن) كه بۆ مامۆستاكانم له قوتابخانه‌دا به كێشه‌یه‌كی گه‌وره ده‌زانرا بۆ خۆم به یه‌كێك له كلیلیه‌كانی سه‌ركه‌وتنم حساب ده‌كرێت.

به سه‌رنجدان به‌وه‌ی كه مێشكی من سه‌باره‌ت به زۆرێك له‌خه‌ڵكی دیكه خێراتر بیر ده‌كاته‌وه، فێربووم به‌شێوه‌یه‌كی جیاوازتر سودی لێوه‌رگرم. بۆ نمونه، له‌كاتێكدا كه هه‌ندێك خه‌ڵك ئه‌نجامدانی چه‌ند كارێك له‌لایه‌ن مێشكه‌وه له‌یه‌ك كاتدا به ئه‌فسانه ده‌زانن، به‌ڵام من هاوكات توانای ته‌ركیزكردنه سه‌ر چه‌ند ئیشێكم هه‌یه له یه‌ك كاتدا. ئه‌م بابه‌ته له‌ڕاستیدا مه‌رجێكی پێویست بوو بۆ ئه‌نجامدانی هه‌ندێك له‌و كارانه‌ی كه له‌ڕابردوودا له ڕادیۆی دی جی و هه‌ندێك له نمایشه هیپنۆتیزمه‌كاندا ئه‌نجامم ده‌دا،

چونکە هەردوو ئەم کارانە پێویستیان بەوە هەبوو کە سەرنجم لەسەر چەند شوێنێک بێت.

ڕاوچییەك لەناو دنیای خاوەن کێڵگەیەك

یەکێك لە باشترین ئەو لێکۆڵەرەوانەی کە لەبارەی کێشەی (ADD/ ADHD)وە لێکۆڵینەوەی ئەنجامداوە و من شانازی دەکەم بەوەی کە ئاشنایەتیم لەگەڵ خۆی و کارەکانیدا هەیە، (تۆم هارتمان)ە. یەکێك لەو بۆچون و گریمانانەی کە هارتمان پێی دەناسرێت و ناوبانگی دەرکردووە ئەوەیە کە باوەڕی وایە ADD زیاتر کێشەیەکی تەکامولی بەشەرییە تاوەکو کێشەیەکی کەسی. بە پێی بۆچونەکەی هارتمان ADD نەخۆشی نیە، بەو مانایە نیە کە ئەو کەسە لەدەست دەرچووە- بەڵکو بەتەواوی ڕێگایەکی دیکەیە بۆ ژیان کردن لەم جیهانەدا، ڕێگایەکە زۆر گونجاوی ئەو پسپۆڕییانەیە کە پێویستیان بە (ئادرنالینی بەرز) هەیە، وەکو کارکردن لە بازاڕی بۆرسە، کارکردن لەناو شانۆ یان پێشکەشکردنی بەرنامەیەکی ڕاستەوخۆ و ئیشکردن لەبەشی تەواری نەخۆشخانەیەك، بەڵام لەگەڵ سیستەمی کلاسیکی قوتابخانەدا گونجاوییەکی زۆر زۆر کەمی هەیە.

بۆ باشتر تێگەیشتن لەم گریمانەیە، بگەڕێرەوە بۆ دوو سەردەمی مێژووی دوور یەکەمیان سەردەمی ڕاو و کۆکردنەوەی خۆراکە کە مانەوەی کۆمەڵگە لەو سەردەمەدا پەیوەست بوو بەوەی تاوەکو چەند بتوانێت

خواردنێکی تازە و ڕاستەوخۆ بەدەست بهێنێت، دووەمیان قۆناغی کشتوکاڵی یان خاوەن کێڵگەکانە کە مانەوەی ئەمانە پەیوەست بوو بەوەی کە لەتواناياندا هەبێت زەوییەکانیان بکێڵن و ماوەیەکی زۆر چاوەڕێی بەرهەمەکەیان بکەن. تۆ بۆ ئەوەی خاوەن کێڵگەیەك یان جوتیارێکی کاریگەر و لێهاتوو بیت، پێویستت بەوە هەبوو تاوەکو بە تەحەمول و کۆششێکی زۆرەوە زەوییەکەت بکێڵێت، چاودێری بکەیت و تێڕوانینێکی دووربینت هەبێت بۆ بڕیارەکانت. بۆ ڕاوچییەکی کاریگەر و کارامە، پێویستت بەوەبوو تاوەکو گۆڕانکارییەکی پێویست دروست بکەیت (دەرئەنجام ڕاوێکی ئیحتیمالی پەیدا بکەیت)، بڕیاردانێکی خێرا و لەکاتی خۆی (ئینجا دەتوانیت بڕیار بدەیت بکەویتە شوێن بزنە کێوییەك یان کەروێشکێك) گونجاوییەکی بەرزت هەبێت، ئەو کاتە دەتوانیت لەگەڵ گەلاڵە بەردەوام گۆڕاوەکانی هەڵسوکەوتی کۆچکردنی ئاژەڵەکان بگونجێیت و سازگاریت هەبێت.

ئێستا بیهێنەرە بەرچاوت کە ڕاوچی و جوتیار بە ناچاری بۆ مانگێك جێگاکانیان بگۆڕنەوە. هەمان ئەو تایبەتمەندییەی کە بۆ کارێك بەنرخ و گونجاوە لەوانەیە بۆ کارێکی دیکە کارەسات بێت. سازگاری درێژ ماوەی جوتیارێك دەبێتە هۆی نەگونجاوی ئەو لە دارستانەکان و ئەو کێڵگانەی کە ڕاوچی لەناویاندا بەشوێن ڕاودا دەگەڕێت، جولاوی ڕاوچی دەبێتە هۆی لەناوچوونی کێڵگە. ئەمە بەو مانایە نیە کە ڕەوشی خێرای بیرکردنەوەی ڕاوچی باشتر یا خراپترە لە ڕەوشی بیرکردنەوەی لەسەرخۆی جوتیارێك،

بەڵکو ئەوانە هەریەکەیان بۆ ئەو ژینگەیە گونجاو و کاریگەرن کە لەناویدا
نیش دەکەن، بەلام هەریەکەکان لەناو ژینگەیەکی جیاوازتردا تووشی کێشە
و گرفت دەبێت.

من لە دنیایەکدا گەورە بووم تەنیا سێ کەناڵی تەلەفزیۆنی هەبوو و هیچ
ئەنتەرنێت نەبوو. ئەمڕۆ، زیاتر لە ٤٠٠ کەناڵی تەلەفزیۆنی و بەهەزاران
سایت و پێگەی ئەنتەرنێتی بوونیان هەیە. ئێمە لە سەیرترین
وبزوێنەرترین سەردەمی مرۆڤایەتیدا دەژین، چونکە مرۆڤەکان
بەشێوەیەکی تەواو پێویستیان بەوە هەیە تاوەکو خۆیان بگونجێنن و
فێری ئەوەبن سود لەزیرەکیان وەرگرن بۆ چوونە ناو لایەنە
جۆربەجۆرەکانی ژیانەوە تاوەکو بتوانن سود لەو هەموو جۆراوجۆرییە
وەرگرن. لەم کۆشەیەوە ئەوەی کە ئێمە زیاتر وەکو (کێشەکانی فێربوون)
لەبەرچاوی دەگرین، لە ڕاستیدا گونجانی سەرەتاییە لەگەڵ ئەو
گۆڕانکارییە ژینگەییەی کە لەجیهاندا ڕوودەدات.

بۆ نمونە، ئەمڕۆ منداڵەکان بەوە تاوانبار دەکرێن کە زۆر سەرنجیان نیە
و یان بەهیچ شێوەیەك بیرکردنەوە و شعوریان نیە. بەلام هیچ بەڵگەیەك
بوونی نیە کە هیچ جۆرە جیاوازییەکی واقعی لەنێوان ئەم نەوەیە و نەوەی
ڕابردوو لەڕووی چەندایەتی سەرنج و تەرکیزەوە پیشان بدات. تەنیا شتێك
ئەوەیە کە ئەو منداڵانەی ئەمڕۆ کە ئەم هەموو سەرچاوە زانیارییانەیان
لەبەردەستدایە دەبێت هەوڵبدەن بگونجێنرێن لەگەڵیاندا و بەشێوەیەکی
مۆدێرن و تازە گونجاوییان هەبێت لەگەڵیاندا. دواهەمین لێکۆڵینەوەکان

ئه‌وه‌یان نیشانداوه كه‌ منداڵه‌كان ئه‌وه‌ی كه‌ ده‌یانه‌وێت و پێویستیانه ئه‌گه‌ر بتوانن به‌ده‌ستی بهێنن، وه‌كو هه‌ر كه‌سێكی دیكه‌ ده‌توانن ته‌ركیزی بخه‌نه‌ سه‌ر و سودی لێوه‌رگرن. ئه‌م (توانای گه‌ڕانه‌ فراوانه) كه‌ به‌تازه‌یی دروست بووه‌، هه‌رچه‌نده‌ كێشه‌یه‌، به‌ڵام نیعمه‌ت و سه‌رمایه‌یه‌كی پێویسته‌ بۆ جیهانی مۆدێرنی ئێمه‌.

دوو جۆر ته‌ركیز

هه‌مووما‌ن ده‌زانین چۆن ته‌ركیز و سه‌رنج بده‌ین- ئه‌مه‌ توانایییه‌كی سروشتی ئینسانییه‌. كاتێك ئه‌م جاره‌ ڕۆشتی بۆ سۆپه‌رماكێتێكی گه‌وره‌ سه‌رنجی ئه‌و مه‌سه‌له‌یه‌ بده‌، هه‌ندێك كه‌س ئه‌و كاره‌ی كه‌ ئه‌نجامی ده‌ده‌ن به‌ سودوه‌گرتن له‌ جۆرێك له‌ ته‌ركیزی چالاك و كارا شپرزه‌ ده‌بن تاوه‌كو ئاوه‌ته‌ماته‌یه‌ك یان پارچه‌ گۆشتێك ده‌دۆزنه‌وه‌. هه‌ندێك كه‌سیش ده‌توانن به‌ قوتوویه‌ك فاسۆلیا له‌ ده‌ستیان و قووتوییه‌ك شۆربای ئاماده‌ له‌ ده‌سته‌كه‌ی دیكه‌یان، زۆر دڵخۆش و ده‌بن و سه‌رنج ناده‌ن له‌سه‌ر هه‌موو ئه‌و شتانه‌ی كه‌ له‌به‌رده‌ستیاندایه‌.

ئه‌م مه‌سه‌له‌یه‌ له‌باره‌ی ئه‌و كه‌سانه‌شه‌وه‌ كه‌ شۆفێری ده‌كه‌ن ڕاسته‌. هه‌ندێك خه‌ڵك به‌شێوه‌یه‌كی زۆر چالاك ته‌ركیز ده‌كه‌ن له‌سه‌ر شۆفێری، له‌كاتێكدا هه‌ندێكی دیكه‌ هه‌وڵده‌ده‌ن به‌شی ناخودئاگاییان كۆنترۆڵی شۆفێرییه‌كه‌ بكات، بۆیه‌ زیاتر هه‌وڵده‌ده‌ن چێژ وه‌رگرن له‌و ته‌ركیزه‌ی كه‌ ده‌یكه‌ن بۆ سه‌یركردنی ئه‌و دیمه‌نانه‌ی كه‌ ده‌یانبینن یان ئه‌و گفتوگۆیه‌ی

کە دەیکەن یان ئەوەی کە بیری لێ دەکەنەوە. کێشەکە تەنیا کاتێك دروست دەبێت کە تۆ ڕێگا بدەیت ئەو کارەی کە دەیکەیت تەرکیزت لەسەری پەرتەوازە بێت. هەر بۆیە زۆر سودمەند دەبێت ئەگەر بتوانین ناسینێکی باشترت لەم دوو جۆرە تەرکیزە جیاوازە هەبێت.

تەرکیزی کارا (چالاك یان فعال):

تەرکیزێکە کە تۆ بەڕاستی سەرنجت لەسەر ئەو کارە دەبێت کە ئەنجامی دەدەیت، چاوت بەتەواوی کراوەیە، بەرامبەری دەوەستیت، بە توندی دەرگیری ئەوە دەبیت کە مەشغوڵی ئەنجامدانیت. ئەم جۆرە تەرکیزە بەتایبەتی بۆ کارە درەوشاوەکان زۆر بەسودە، ئیدی ئەم کارە درەوشاوەیە لە مەیدانی یاریدا بێت، یان لە ژووری بەڕێوەبردن یان لە ئەنجامدانی تاقیکردنەوەیەك.

هەر دوو پاڵەوانی تێنس (جێم کوریر و گێرگ راسەدیسکی) سودیان لە هونەری هیپنۆتیزمی من وەرگرتووە بۆ قۆناغەکانی یاری کردنیان. لە ساڵی ١٩٩٩ ئەوان لە خولی کۆتایی دیویس لەو پێشبڕکێیەی کە لە بەریتانیا ئەنجامدرا ڕووبەڕووی یەکتری بوونەوە. هەر کاتێك کە گێرگ خاڵێکی بەدەست دەهێنا، هاندەرەکان بەشێتانە هاواریان دەکرد و کاتێکیش کە جێم خاڵێکی بەدەست دەهێنا، بە قورسی دەنگی جەماوەرەکە دەبیسترا.

لەو یارییەدا جێم براوە بوو، پاش تەواو بوونی یارییەکە، ڕاستەوخۆ چاوپێکەوتنی لەگەڵدا ئەنجامدرا و پرسیاری ئەوەی لێکرا کە چ هەستێکت هەبوو لەبارەی ئەوەی کە هاندەرەکان دژت بوون و هیچ پشتگیرییان نەدەکردیت. ئەویش تاوەکو ڕادەیەك بەسەرسوڕمانەوە سەیری پەیامنێرەکەی کرد و وتی، (من لەڕاستیدا سەرنجم نەداوە لەهاندەرەکان و ئاگاداریان نەبووم) ئەمە نمونەیەکی زۆر بەرزە لە هێزی سەرنجدان و تەرکیز کردن.

بەهەمان شێوە، جارێکیش چارەسەری یەکێك لە جەراحە بەناوبانگەکانم کرد کە گرژی و بێتاقەتییەکی زۆری هەبوو، نیگەرانی ئەوە بوو کە ئەگەر لەوانەیە بە قوڵی هیپنۆتیزم بکرێت لەبارەی ئەوەی کە لە ژیانیدا هەبوو بێتاقەت و پەرێشان بێت. پرسیاری ئەوەم لێکرد ئایا هیچ بەشێکی ژیانت هەیە، یان هیچ کارێك هەیە لە ژیانتدا کاتێك دەیکەیت زۆر بەوردی تەرکیزت لەسەری هەبێت بەبێ ئەوەی گرنگی بەهیچ شتێکی دیکە بدەیت.
ئەویش وەڵامی دایەوە: بەڵێ ئەو کاتەی کە نەشتەرگەری دەکەم.
منیش وتم: ئەگەر من لە نزیکتەوە شتێك دابنێم بۆ نمونە وەکو چەقۆیەکی نەشتەرگەری ئایا لە شوێنی خۆت دەجوڵێیت و ڕادەچڵەکێیت؟
ئەویش وەڵامی دایەوە: بێگومان نەخێر.

بۆیە، داوام لێکرد تاوەکو بیر لەوردەکاری یەکێك لەو نەشتەرگەریانە بکاتەوە کە لەم دواییانەدا ئەنجامی داوە. من لە چاوانیدا دەمبینی کە لە مێشکیدا بیری لەو وێنایانە دەکردەوە و هەموو شتەکانی بەوردی

دەهێنایەوە پێش چاوی بەبێ ئەوەی سەرنج لەسەر هیچ شتێکی دیکە بدات، دەرئەنجام لەکاتێکدا کە جەستەی لە حاڵەتێکی ئارام و ئاسودەدا بوو دووبارە تایبەتمەندی تەرکیزی چالاکم لەناویدا زیندوو کردەوە.

تەرکیزی کارلێکراو (قبوڵکراو) منفعل

لەلایەکی دیکەوە، کاتێکیش هەیە تۆ پاڵ دەدەیتەوە و ئارام دەگریت و هەوڵدەدەیت هەمووشتێك بەرەو لای تۆوە بێت. لەکاتێکدا کە بەتەواوی ڕاکێشراوی ناو ئەو هەلومەرجەیت، بەڵام هیچ هەوڵدانێکی چالاك ناکەیت بۆ دەرگیربوون لەناویدا.

هەرکاتێك تۆ نوقمی سەیرکردنی فلیمێك یان پێشبڕکێیەکی وەرزشی دەبیت یان تەنانەت کاتێك گوێ بۆ مۆسیقایەکی خۆش یا گفتوگۆیەك دەگریت، لە ڕاستیدا سود لەجۆرە تەرکیزێکی کارلێکراوانە یان قبوڵکراوانە وەردەگریت، تەنانەت هەرچەندە تۆ هەوڵ نادەیت بۆ بیرکەوتنەوەی ئەو ڕووداوەی کە ڕوودەدەن بەڵام بەشێوەیەکی ئاسایی دەتوانیت وردەکاری بچوکی ئەو ڕووداوانەش کە ڕوودەدەن و ئەو شتانەی کە دەوترێن لەگەڵ هەموو ساتە خۆش و ناخۆشانەش بیرت بکەونەوە.

کاتێك سود لە تەرکیزی منفعیلانە وەردەگرین، ئێمە هەمووشتێك دەبینین، بەڵام هیچ هەوڵێك نادەین بۆ ئەوەی درکی بکەین و لێی تێبگەین. ئەگەر لەحاڵەتی سەیرکردنی فلیمێکی عاشقانەدابین دەتوانین هەست بە عەشق بکەین. کاتێك ڕووداوێکی هەیەجانی ڕوودەدات ئێمەش بەهەمان شێوە توشی هەیەجان دەبین. هەندێك خەڵك وادەردەکەوێت کە

هیچ سەرنج نادەن بەڵام وانیە ئەوان بەتەواوی نوقمی ئەو ڕووداوە بوون بەهۆی چۆنیەتی سەرنجدانیانەوە، لەڕاستیدا زیاتر لە هەرکەسێکی دیکە هەوڵی ئەوە دەدەن باسی چیرۆکەکە یان مۆسیقاکە یان ڕوداوەکە بکەن و پەی پێ بەرن.

هەر بۆیە، هەندێك لە کارەکان لەهەلومەرجی تەرکیزی چالاکانەدا ئاسانتر ئەنجام دەدرێن و هەندێکی دیکەشیان لە هەلومەرجی تەرکیزی قبوڵکراو و منفعلانەدا ئاسان ئەنجام دەدرێن، لەگەڵ ئەوەشدا، زۆرێك لەخەڵکی تەنیا لەگەڵ یەك جۆر لە تەرکیزیاندا ڕاهاتوون، یان بۆ فێربوونی زانیاری تازە ئەوەندە زۆر سەرنج دەدەن کە نوقی دەبن یان زیاد لەڕادە کاریگەر دەبن بە شێوەیەك کە سودی لێوەرناگرن.

ڕاهێنانی دواتر، هێز دەگەڕێنێتەوە بۆ دەستەکانت، یارمەتیت دەدات تاوەکو هۆشیارانە بڕیار بدەیت لە چ کاتێکدا کام لەجۆری تەرکیزەکان هەڵبژێریت بۆ ئەوەی باشتر سودی لێوەرگریت، بۆیە وەکو هەموو ڕاهێنانەکانی دیکەی کتێبەکە تاوەکو زیاتر ئەنجامی بدەیت ئاسانتر دەبێت.

چۆن تەرکیزت کۆنتڕۆڵ بکەیت

ئایا تاوەکو ئێستا دەزگای میکسەرت بینیووە؟ ئەم دەزگایە کۆمەڵە دوگمەیەکی لەسەرە بەشێوەیەك دروستکراون کە یارمەتی ئاهەنگسازەکە دەدات بۆئەوەی باشترین تەنزیم لەناو دەنگە جیاوازەکاندا تۆمار بکات. هەر دوگمەیەك بە دەرەجە لە سفرەوە تاوەکو دە بۆ بەرزی و نزمی

جۆری دەنگەکە دروستکراوە. ئەم دوگمانە یارمەتی کەسەکە دەدەن تاوەکو تەنزیمەکە سادە و یەکدەست و لەسەر تۆمارێکی تەواو ئەنجام بدات. یان بۆ ئەوەی بە جوانترین شێوە تۆنی دەنگەکان ڕێك بخات و هاوکاتیان بکات.

منیش دەمەوێت سود لە سیستەمێکی لەو جۆرە وەرگرم بۆ تەنزیمکردنی مێشکت. دوگمەیەکی لەو شێوەیە کە بتوانیت بەشێوەیەکی کاریگەر لەنێوان تەرکیزی چالاکانە و تەرکیزی قبوڵکراو یا منفعلانە بیجولێنیت، ئەمە وات لێدەکات بەردەوام تەرکیزت لەسەر ئەو جۆری کارە بێت کە ئەنجامی دەدەیت.

بۆیە گریمان تۆ خەتێکی دوگمەیی وەکو دوگمەیەکی دەرەجەی میکەسەری بەم شێوەیەی خوارەوە لەناو مێشکتدایە.

تەرکیزی چالاك | 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | تە رکیزی کاردانەوانە

لە بەشی چەپەوە، تەرکیزی منفعلانە یان قبوڵکراوانە هەیە- توانایتە بۆ ئارامسازی و فراوانی و بەدەستهێنانی زانیاری بەبێ هیچ دەرگیرییەکی چالاکانە لە مێشکی ناخودئاگایی، و لەبەشی ڕاستیش تەرکیزی چالاکانە هەیە- توانایت بۆ ئەوەی بەتەواوی جەستە و میشکت، لەهەرشوێنێك کە پێویست بکات، دەرگیر بکەیت و بچێتە ناو ئەو کارەوە کەلەبەردەستتدایە.

بە تەنزیمکردنی ئەم دوگمە لە مێشکتدا، ئەعصاب و فیزیۆلۆژی تۆ بەجۆرێك پەروەردە دەبێت کە دەتوانێت زۆر خێرا و ورد لە حاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێکی دیکە بارودۆخەکە بگۆڕێت. ئەم کارە زۆر بەسودە بۆ ئەوەی بتوانین کۆنترۆڵی زیاترمان لەسەر بیرکردنەوە و هەستەکانمان و هەلومەرجەکانمان هەبێت، و هەرکاتێکیش توانیمان هەلومەرجەکە کۆنترۆڵ بکەین، دەتوانین هەڵسوکەوتیشمان کۆنترۆڵ بکەین و لەئەنجامیشدا کاریگەرییەکی بەهێزی هەیە لەسەر ئەو شێوە کاریگەرییەی کە بەسەر جیهانەوە هەمانە.

دوگمەی تەرکیز، بەشی یەکەم

ئەم ڕاهێنانە پێش ئەوەی دەستی پێبکەیت لە سەرەتاوە تاوەکو کۆتایی بیخوێنەرەوە:

١- بیر لەکاتێك بکەرەوە کە تۆ لەحاڵەتی تەرکیزی منفعلانە (قبوڵکراو)دا بوو‌بیت- بۆ نمونە کاتێك سەیری شانۆیەکی تەلەفزیۆنیت کردبێت، یان گوێت بۆ مۆسیقایەك گرتبێت یان هەر کاتێکی دیکە کە ئاسودە بوو‌بیت و بەشێوەیەکی تەواو بەبێ هیچ هەوڵێك چووبیتە ناو ئەو شتەوە کە تەرکیزت لەسەری بووە.

٢- بکەڕێرەوە بۆ ئەو کاتە وەکو ئەوەی کە هەر ئێستا لەناو ئەو حاڵەتەدا بیت. ببینەرەوە ئەوەی کە بینیبووت، ببیسەرەوە ئەوەی کە بیستبووت، هەستی پێ بکەرەوە ئەوەی کە هەستت پێ

دەکرد. ئەو کاتەی کە کارەکە ئەنجام دەدەیت، دڵنیابە کە دوگمەی تەرکیزت بەرەو کۆتایی بەشی چەپ لە جوڵەدایە.

تەرکیزی چالاک ـــــ تە رکیزی کاردانەوان

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

٣- هەوڵبدە سێ جار بیر لەو بیرەوەرییە بکەرەوە هەتاوەکو دوگمەکە بەتەواوی بگاتە ئەو پەڕ.

٤- ئێستا بیر لەو کاتە بکەرەوە کە لە حاڵەتی تەرکیزی چالاکانە یان فعالدا بوویت. لەوانەیە کاتێك بوویێت کە بە پوختی دانیشتبیت، بەتەواوی دەرگیر بوویت، و هەموو سەرنج و تەرکیزت لەسەر ئەوە بوویێت کە زۆرترین سود لە زانیارییەکە وەرگریت. وزەی کارکردنت گەیشتبوویە بەرزترین ڕادە، ڕژێنی ئادەرنالین لەناوتدا بەرز بوو، بەتەواوی دەرگیر و ڕاکێشراوبوویت.

٥- دووبارە بگەڕێرەوە بۆ هەمان کات ڕێك وەکو ئەوەی کە لەناو ئەو حاڵەتەدا بیت. ببینەرەوە ئەوەی کە بینیبووت، ببیبیسەرەوە ئەوەی کە بیستبووت، هەستی پێ بکەرەوە ئەوەی کە هەستت پێ دەکرد. ئەو کاتەی کە کارەکە ئەنجام دەدەیت، دڵنیابە کە دوگمەی تەرکیزت بەرەو کۆتایی بەشی ڕاست لە جوڵەدایە.

تەرکیزی چالاک ـــــ تە رکیزی کاردانەوانە

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

٦- هەوڵبدە سێ جار بیر لەو بیرەوەرییە بکەرەوە بەشێوەیەك کە

دوگمەکە بەتەواوی بگاتە ئەو پەڕی لای ڕاست.

٧- ئێستا بە ئارامی دوگمەکە بگەڕێنەرەوە بۆ لای چەپ و بیر لەکاتێکی دیکە بکەرەوە، ئەو کاتەی کە تۆ لەناویدا ئارام و ئاسودەبیت و بەتەواوی لەناو تەرکیزێکی منفعلانەدا نوقم بووبوویت.

تەرکیزی کاردانەوانە ـ 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ـ تەرکیزی چالاک

٨- ئێستا بەئارامی دوگمەکە بەرەو لای ڕاست بگەڕێنەرەوە و بیر لەکاتێکی دیکە بکەرەوە کە تۆ بەتەواوی دەرگیری هەلومەرجێك بوو بێت کە لەناویدا تەرکیزی چالاکانەت هەبووبێت.

تەرکیزی کاردانەوانە ـ 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ـ تەرکیزی چالاک

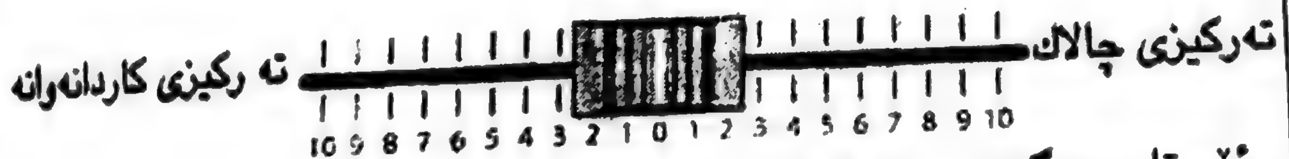
بەلایەنی کەمەوە ئەم دوگمە جولاندنە سێ جار ئەنجام بدە و لەبیرت نەچێت بەتەواوی لەکاتی ڕۆشتن بەرەو کۆتایی ڕاست یان چەپ وەستانت هەبووە تاوەکو بەلایەنی کەمەوە ڕووداوێکی بەتایبەتی لە تەرکیزی مفعلانە کاتێك کە دوگمەکە لە بەشی چەپدایە و ڕوداوێکی تایبەتی لە تەرکیزی چالاکانە کاتێك کە دوگمەکە لە بەشی ڕاستیدایە بیرت بکەوێتەوە.

ئێستا کە دوگمەی تەرکیزت کۆنترۆڵ کرد، دەمەوێت هەنگاوێك زیاتر برۆیتە پێشەوە بۆ ئەوەی کۆنترۆڵی زیاترت لەسەر تەرکیزت هەبێت...

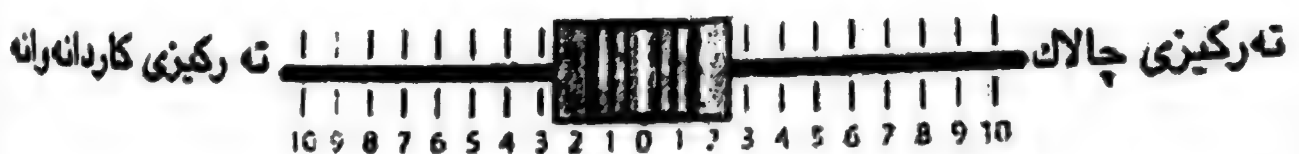
دوگمەی تەرکیز، بەشی دووەم

پێش ئەوەی دەست بەڕاهێنانەکە بکەیت لەسەرەتاوە تاوەکو کۆتایی بیخوێنەرەوە:

١- کاتێك ئامادە بوویت، دوگەی تەرکیزت بەتەواوی بەرەو چەپ بجوڵێنە و هەوڵبدە لەبەر ئەو تەرکیزە منفعلانە یان قبولکراوانەی کە هەتە، چێژ لەو هەستە ئارام و ئاسودەیەت وەرگریت.



ئێستا، دوگمەی تەرکیزت تەنیا کەمێك بەرەو لای ڕاست بجوڵێنە تاوەکو کەمێك لە تەرکیزی چالاك یان فعالت بەرەو تەنزیم بوون بڕوات. سەرەتا ١٠٪، پاشان ٢٠٪ دواتر ٣٠٪ و جوڵەی دوگمەکە بەرەو ڕاست بەردەوامی پێ بدە بەشێوەیەك کە هەر دوو تەرکیزەکە بە ئارام پێکبێن.



٢- هەر بەو شێوەیە کاتێك کە خەریکی جوڵاندنی دوگمەکەیت،

دەست بەهەستێکی پێکهاتوو لە تەرکیزی فعال و منفعلا دەکەیت بەشێوەی ٥٠/٥٠. هەر وەکو چۆن دیمەنی فلیمێك لەناو دیمەنێکی دیکەدا ون دەبێت. بەو شێوەیەی کە دوگمەی تەرکیزت بەرەو ڕاست دەجوڵێنیت، تەرکیزی منفعلانەت بەتەواوی ون دەبێت و تەرکیزی فعال بەرە بەرە دەردەکەوێت.

٣- کاتێك دوگمەکە لە کۆتایی ڕاستدا وەستایەوە و تۆش لە حاڵەتی تەرکیزی فعال یان چالاکدا بوویت، بەئارامی دوگمەکەت بگەڕێنەرەوە دواوە. ئاگاداربە، تەرکیزی چالاك کاتێك دوگمەکەی گەیشتەوە نیوە، بەرە بەرە ون دەبێت و پاشان تەرکیزی منفعیلانە یان قبولکراوانە زیاتر و زیاتر لەکاتێکدا کە دوگمەکە بەرەو چەپ دەڕوات، چالاك دەبێت.

تەرکیزی چالاك — تە رکیزی کاردانەوانە

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

٤- ئەم ڕەوشە بەلایەنی کەمەوە پێنج جار دووبارە بکەرەوە. دوگمەکە لەچەپەوە بەرەو ڕاست ببە لە (منفعل بۆ فعال) و پاشان لە ڕاستەوە بۆ چەپ بیگەڕێنەرەوە لە (فعال بۆ منفعل). ئەم کارە دووبارە و دووبارە ئەنجام بدەرەوە بەشێوەیەك کە هەست بکەیت تەرکیزت بە هەماهەنگی بە گۆڕینی دوگمەی زهنت دەگۆڕێت.

ئێستا تۆ کۆنترۆڵی زیاترت لەسەر تەرکیزت هەیە، بۆیە دەتوانیت، بڕی تەرکیزی چالاك و ناچالاك لە هەموو بارودۆخ و لە هەموو کاتێکدا بەرە پێبدەیت!

کاتێك چەندجارێك ڕامێنانت لەسەر ئەم ڕێکارانە کرد، ئەوکاتە دەتوانیت بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی، تەنیا بە بیرکردنەوە لەبارەیانەوە ئەنجامیان بدەیت.

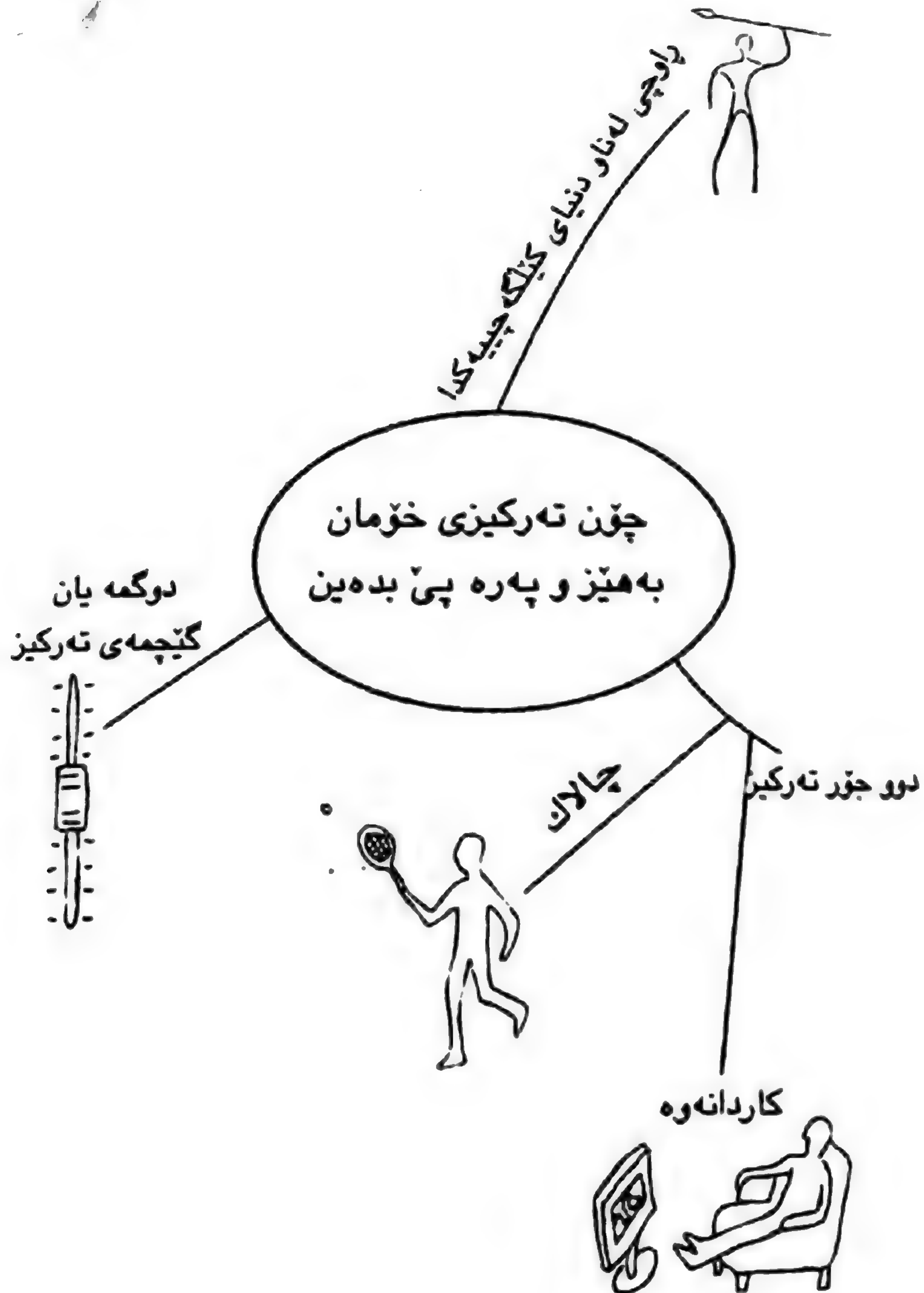
لە وەرزی دواتردا، چاوێك دەخشێنین بە مانای ڕاستەقینەی (هەلکەوتەیی یان بلیمەتی)دا و لەگەڵ ئەوەی کە چۆن دەتوانین بەشێوەیەکی تەواو سود لەتواناییەکانمان وەرگرین. تاوەکو ئەو کاتە چەند ساتێك تەرخان بکە بۆ ئەوەی پوختەی ئەم وەرزە بخوێنیتەوە و لەگەڵ ئەو نەخشە زهنییەی کە بەشوێنیدا دێت...

هەموو وەرزەکە لە لاپەڕەیەکدا

- زۆرێك لە کەسە گرنگ و سەرکەوتووەکانی جیهان بەدرێژایی مێژوو نیشانەیەکیان ئەزموون کردووە کە لە ئێستادا بە پەیوەندی بە کێشەی ADD, ADHD وە هەیە.
- کەڵە جیاوازەکانی سەرنجدان بە تێپەڕبوونی کات لەسەر بنەمای نیاز و خوستە جیاوازەکانی کۆمەلگە پێکەیشتوون. هەر کەڵەیەك لەسەر بنەمای شێوەیەك داڕێژراوەکە کاریگەرە بەو کۆمەلگە تایبەتەی کە لەناویدا ڕەگ و ڕیشەی لێوەرگرتووە.
- دوو جۆر تەرکیز بوونی هەیە- فعال و منفعل تەرکیزی چالاك یان فعال پێویستی بە وزەیەکی زۆر هەیە و بۆ ئەنجامدانی چالاکییە

ڕاستەوخۆ و پڕ لە وزەکان. تەرکیزی منفعل قبوڵکراو ئیسراحەتر و ئارامترە، ڕێگا دەدات ئەوەی کە ڕوودەدات وێنایەکی گەورەتری لێ بەدەست بهێنیت.

- خۆت ئازادیت لەوەی کە سود لە کام یەك لەو تەرکیزانە وەردەگریت بە سەرنجدان بەو ئەرکەی کە بەدرێژایی ڕۆژ ئەنجامی دەدەیت.


چۆن تەرکیزی خۆمان
بەهێز و پەرە پێ بدەین
ڕاوچی لەناو دنیای کێڵگە چیبەکدا
دوگمە یان
گێچمەی تەرکیز
چالاک
دوو جۆر تەرکیز
کاردانەوە

چونە ناو ناوچە!

پێش ئەوەی دەست بە خوێندنەوەی ئەم وەرزە بکەیت، سەرەتا لێکۆڵینەوە لەسەر ئەوە بکە بزانە ئایا لەناو ناوچەی فێربوونی خۆتدایت، ئەگەر لەوێ نیت، هەوڵبدە ئەم قۆناغانەی خوارەوە جێبەجێ بکە:

١- سێ هەناسەی ئارام هەڵکێشە، هەوڵبدە جەستەت ئارام بێتەوە و هەستێکی باشی هەبێت.

٢- پەنجە گەورە و ناوەندیت بلکێنە بەیەکەوە و فشاریان بخەرە سەر، ئاوەکو تەکیەگای (پشتگیری سروشتی) خۆت چالاک بکەیت و هەست بکەیت کە بەرەو باروديۆخێکی ئارامبەخش و خۆشەویست دەڕۆیت.

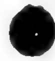
٣- ئێستا بیر لەوە بکەرەوە کە ئەگەر کەمێك زیرەکتر بوویتایە لەوەی کە ئێستا هەیت، لەچی دەچوویت. شێوەی دەمووچاوت چ حاڵەتێکی هەبوو؟ ئەو خودی زیرەکە، چۆن خۆی لە جیهاندا نمایش دەکرد؟ ئەو خودی زیرەکترە چۆن لەگەڵ خەڵکیدا پێدەکەنی و پەیوەندی دروست دەکرد؟

٤- بڕۆرە ناو ئەو خودی زیرەکتربوونەتەوە بەشێوەیەك کە ئەوەی ئەو دەیبینێت تۆش بیبینە، و ئەوەی کە ئەو دەیبیستێت تۆش بیبیستە و بەو شێوەیەش هەست بکە کە ئەو هەست دەکات.

٥- دوگمەی تەرکیزی خۆت لە حاڵەتی پێکهێنانی هەر دوو تەرکیزی (چالاك و قبولکراو)(فعال و منفعل)دا تەنزیم و نصب بکە.

کاتێك ئامادەبوویت دەستپێکە

وەرزی پێنجەم



بلیمەتی و هەڵکەوتەیی ناخت بخەرە گەڕ

Scanned by CamScanner

ناسینی شێوە و صنفی (پۆلی) زیرەکی (IQ)

لەسەرەتای سەدەی بیست داوا کرا لە کەسێك بەناوی ئەلفرێد بینیە (Alfred binet) ئەزمونێك دابهێنێت کە بتوانرێت لەڕێگەی ئەو ئەزمونەوە بەراوردێك بکرێت لەنێوان تواناى ئەو مندالأنەی کە هاوتەمەن و هاوپۆلن. ئەم ئەزمونە بەرە بەرە گەشەی سەند و زۆر زوو لەلایەن زانکۆی ئەستانفۆردەوە قبولکرا و بەخێرایی گۆڕا بۆ ستانداردێکی ئاڵتونی بۆ ئەندازەگیری زیرەکی. تاوەکو ئەمڕۆ ئەزمونی ناسینی شێوەی (پۆلی) زیرەکی ئەستانفۆرد– ئەزمونی شێوەی زیرەکی بینیە یەکێکە لەو یەکەمین ئەزمونانەی کە لەسەرتاسەری جیهاندا سودی لێوەردەگیرێت بۆ هەڵسەنگاندنی شێوە و چۆنیەتی زیرەکی کەسەکان.

هەرچەند، سەرەڕای ئەوەی کە ئەم ئەزمونە وەکو بەراوردێکی ئەندازەگیری زیرەکی وەکو تایبەتمەندییەکی زاتی داڕێژرا بوو بەڵام ئەلفرێد بینیە ئەزمونە یەکەمینەکانی وەکو سیستەمێکی هۆشداری سەرەتایی بۆ دیاریکردنی ئەو خوێندکارانەی کە لەژێر چاودێری تایبەتی قوتابخانەدان داڕشت. مەبەستی ئەوە بوو کە دیاریکردنی بەپەلەی کێشەکان یارمەتی ئەوەی دەدا کە هەر کەس هەلێکی ئینصافانەی بۆ سەرکەوتن هەبێت، تەنانەت بینیە تاوەکو ئەوە ئاستەش چووە پێشەوە کە هۆشداریدا لەوەی نابێت نمرەکان وەکو پێوەرێکی ئەندازەگیری

توانایی بۆ زیرەکی لێکبدرێنەوە، چونکە زیرەکی تایبەتمەندییەکی شێوە قبوڵکراوی هەیە.

شێوەقبوڵکراوی (Plasticity) چییە؟ هەرچەندە ئێمە دواتر بەشێوەیەکی قوڵتر لەبارەی شێوە قبوڵکراوییەوە قسە دەکەین، بەڵام بەکورتی شێوەقبوڵکراوی رێگایەکە بۆ پارچە پارچەکردن و شیکردنەوەی شێوەی سەرسوڕهێنەر و گەورەیی مێشکی مرۆڤ بۆ گونجاندن. بەدرێژایی ژیانمان مێشکمان درێژە بە گەشەکردن و پەرەپێدانی خۆی دەدات لەسەر بنەمای ئەوەی کە ئێمە چۆن سودی لێوەرگرین.

بۆنمونە، باوەڕێکی گشتی هەیە لەبارەی ئەوەی پاڵەوانە جیهانییەکانی شەترەنج زیرەکترن لە خەڵکانی دیکە، و تەنانەت لەوانەشە لێهاتووییان لەبارەی زەمینەی بۆماوەییەوە هەبێت بۆ پاڵەوانبوونیان لە شەترەنج. بەڵام لێکۆڵینەوەکان و توێژینەوەکان ئەوەیان نیشانداوە کە سەرەڕای توانا سەرسوڕهێنەرکانیان، تەنیا بەشێکی بچوک لە مێشکی پاڵەوانەکانی شەترەنج جیاوازە لەگەڵ مێشکی من و تۆ ئەویش ئەو بەشەیە کە تایبەتە بە یاریکردنی شەترەنجەکەوە، ئەویش پاش دەستپێکردنی شەترەنجەکە گەشە دەکات نەك پێش یارییەکە. بە پێچەوانەی زۆرێك لەو چیرۆکانەی کە لەلایەن بڵاوکراوە گشتییەکانەوە پێمان دەوترێت، ئێمە دەتوانین بەدرێژایی ژیانمان پەرە بە زیرەکیمان بدەین، بەبێ سەرنجدان بەوەی کە تەمەنمان چەندە و یان تاوەکو چەند پیرین.

ئەلفرێد بینیه ئەم کارەی چەندین ساڵ پێش ئەوە ناسی بوو کە ئامێرە کەرەستە زانستییەکان بۆ جێبەجێکردنی ئەو ئەزمونانە لەبەردەستدابن، ئەو ئەزمونانەی کە لەئێستادا ئەم بابەتە پیشان دەدەن. لەڕاستیدا بۆ بینیه ئەم مەسەلەیە عەقڵێکی سلیم بوو. چونکە ئەوەی کە کەلالەی ئەزمونی تازەی ئەندازەگیری IQ دروستکرد بە ڕادەی پێویست زیرەکیش بوو کە زانی توانای ڕاستەقینەی ئێمە لەبواری زیرەکیدا شایەنی ئەندازەگیری نیە، کەواتە لەوانەیە هەموومان بتوانین شتێکی بەڕاستی بەنرخ لە نمرەی IQخۆمان فێربین. ئەوەی کە ئێمە ناتوانین بەشێوەیەکی ورد توانای ئایندەمان لەسەر بنەمای واقعیەتی فعلی و ئێستا هەڵسەنگێنین.

زیرەکییە چەندلایەنییەکان

زۆربەمان ئەوەندە پەروەردە کراوین کە بزانین ئایا زیرەکین یان زیرەك نین. بەڵام ئەو پێناسەی زیرەکییەی کە ئێمە لە قوتابخانەدا فێری بووین لەسەر بنەمای جۆراوجۆری تایبەتی ئەو زیرەکیانە دامەزراوە کە زۆرترین بەهایان لە قوتابخانەدا هەیە- زیرەکی قسە پێوەرێکە، بۆ تواناییمان بۆ فێربوون و سودوەرگرتن لە زمانمان بۆ گەیشتن بە ئامانج و دروستکردنی کاریگەری لەسەر جیهان، زیرەکی لۆژیکی/عددی، پێوەرێکە بۆ ئەو تواناییەی کە ئێمە بۆ ئەزمون و شیکردنەوە و حەلکردنی پرسیارە لۆژیکی و زانستییەکان بەکاریان دەهێنین لە حساباتە بیرکارییەکاندا.

لێکۆڵەرەوانی بواری زیرەکی، پێناسەیان بۆ نزیکەی دە جۆر لەزیرەکی کردووە، کە تەنیا ژمارەیەکیان بەهۆی تێستە ستاندارەکانی زیرەکییەوە شایەنی ئەندازەگیری و دیاریکردنن و کۆمەڵێکی دیاریکراویان لەبنەڕەتدا ئەو شتەن کە لەناو فەرهەنگ و کەلتوری ئێمەدا وکو (بە زیرەکی) دەناسرێن.

لێرەدا حەوت جۆرە لە زیرەکیم هێناوەتەوە کە زیاتر لێکۆڵەرەوان ڕێکەوتوون لەسەریان: لەگەڵ ڕوونکردنەویەکی کورت لەو لێهاتووییانەی کە دەدرێتە پاڵ ئەم زیرەکیانە لەگەڵ کۆمەڵێك ئەو ئیش و کارنەی کە بەهۆی ئەم زیرەکیانەوە سودیان لێوەردەگیرێت.

کاتێك کە ئەم زیرەکیانە دەخوێنیتەوە سەرنج بدە بزانە کام یەك لەو زیرەکیانە لەناو تۆدا گەشەیان کردووە و لەناو کامیشیاندا هەست دەکەیت لاواز و کزیت:

١- **زیرەکی قسە**: توانایی تۆیە بۆ دەرخستن و دەربڕینی مەبەست و گەلاڵە و بیرکردنەوەکانت لەڕێگەی قسەوە.

نمونەکان: نوسەر، مامۆستا، وتاربێژ

٢- **زیرەکی لۆژیکی/عددی**: توانایی تۆیە بۆ شیکارکردن و حەلکردنی پرسیارەکان بەشێوەی لۆژیکی، لێکۆڵینەوە و

هەڵسەنگاندنیان بەشێوەیەکی زانستی یان حەلکردنی پرسیارە بیرکارییەکان بەشێوەی زانستی و ڕاست و دروست.

نمونەکان:زاناکان، ژمێریارەکان، مامۆستا زانستییەکانی زانکۆ

٣- **زیرەکی هەیەجانی:** توانایی تۆیە بۆ پەیبردن و درکی ئامانجەکان، وزەکان و حەزەکانی خەڵکییە و پەیبردنی هەستەکان، ترسەکان و بزوێنەرەکانی خۆتە (ئەمە (زیرەکی شەقامی) کلاسیکە، بەرامبەر بە (زیرەکی کتێبی))

نمونەکان:پۆلیس، ڕاوێژکار، باوك و دایك

٤- **زیرەکی جەستەیی:**توانایی تۆیە بۆ سود وەرگرتن لە هەموو جەستەت بۆ بەدەستهێنانی دەرئەنجام، توانایی سود وەرگرتن لە لێهاتووییەکانی عەقڵ بۆ هەماهەنگ کردنی لەگەڵ جوڵەکانی جەستە.

نمونەکان: وەرزشکار، پەیکەرساز، ئەنجامدەری جوڵە هاوسەنگەکان.

٥- **زیرەکی وێنایی (فەزایی):** توانایی تۆیە بۆ ناسین و سودوەرگرتن لە کەلاڵەی فەزای کراوە و پەرەسەندن و شوێنە داخراو و گەمارۆدراوەکان.

نمونەکان:ئەندازیاری معماری، شارەزایانی دیکۆر، هونەرمەندەکان

٦- **زیرەکی داهێنانی:** توانایی تۆیە بۆ دروستکردنی شتی تازە و بەشداری کردنە لە(ڕەوشی بیرکردنەوەیەکی درەوشاوە و گەشەکردنی

که‌سێکه بۆ قه‌ڵه‌مڕه‌وی تازه له شێوه‌ی بیرکردنه‌وه و ده‌رخستن و ڕێنوێنی کردنیدا)

نمونه‌کان:دامێنه‌ر، نوسه‌ر، ئاهه‌نگساز.

٧- **زیره‌کی ڕۆحی:** توانابیمانه بۆ په‌یبردن له‌باره‌ی ئه‌وه‌ی چۆن ئێمه پێکه‌وه له‌ناو وێنه‌یه‌کی گه‌وره‌تری ژیاندا به‌یه‌که‌وه‌بین،چۆن ڕۆڵی خۆمان بناسین وه‌کو که‌سێك و چۆن بتوانین خۆمان بگونجێنین له‌گه‌ڵ جیهاندا.

نمونه‌کان:ڕێبه‌رانی فکری له هه‌ر بوارێکدا بێت، ڕێبه‌رانی ئاینی.

هه‌ر یه‌کێك له ئێمه له ئێستادا پێکهاته‌یه‌کی تایبه‌تی له هه‌موو جۆره‌کانی زیره‌کیمان هه‌یه. به‌خوێندنه‌وه و به‌کارهێنانی ئه‌وه‌ی که له‌م کتێبه‌دا فێری ده‌بین، ده‌توانین نه‌ك ته‌نیا توانای خۆمان له یه‌کێك یان له زۆرێك له‌م زیره‌کیانه په‌ره پێ بده‌ین به‌ڵکو ده‌توانین که‌شفی بکه‌ین چۆن باشترین ده‌رئه‌نجام و سود له شێوه‌ی تایبه‌تی زیره‌کی خۆمان وه‌رده‌گرین.

له هه‌موو ئه‌م کتێبه‌دا ئێمه هه‌وڵی سه‌ره‌کیمان له‌سه‌ر ئه‌وه‌یه که یارمه‌تیت بده‌ین بۆ زیره‌کتر بوون له‌ڕێگه‌ی په‌روه‌ره‌کردنی لایه‌نی که‌لامی، لۆژیکی/عددی، هه‌یه‌جانی، داهێنان و مه‌عنه‌وی. ئه‌مه به‌و مانایه نیه که زیره‌کی وێنایی یان زیره‌کی جه‌سته‌یی بێ سود و بێ نرخن- به‌ساده‌یی بڵێم به ڕاستی ئه‌م کتێبه به‌ته‌نیا ناتوانێت ببێته مه‌یدانێکی

گونجاو بۆ فێربوونی هه‌موو تایبه‌تمه‌ندییه‌كانی جیهانی فیزیكی یان جه‌سته‌یی.

ئه‌فسانه‌ی لێهاتوویی

ئایا دیڤید بێکام هه‌ڵکه‌وته و بلیمه‌ته؟ کاتێك که یاریزانێك ده‌توانێت دیوارێك له مرۆڤ که ده‌یانه‌وێت بیووه‌ستێنن ببڕێت و بگات به ئامانجه‌که‌ی، من ناتوانم جگه له به‌کارهێنانی بلیمه‌تی هیچ شتێکی باشتر له‌و وشه‌یه به مێشکمدا بێت. سه‌ره‌ڕای ئه‌وه‌ش، تۆ چه‌ند که‌س ده‌ناسیت ته‌نیا به‌هۆی توانایی پێی ڕاستیانه‌وه فلیمیان له‌سه‌ر دروستکردوون؟

کاتێك ئه‌و چانسه‌م بۆ هه‌ڵکه‌وت که بتوانم له نزیکه‌وه بیبینم و لێی بپرسم تۆ چۆن توانیت ئه‌و قاچه‌ت به‌و شێوه‌یه ئه‌وه‌نده به‌هێز بکه‌یت، له‌کاتێکدا هێزی قاچت له‌ده‌ره‌وه‌ی سنوری هێزی جه‌سته‌یی ئینسانه‌وه‌یه، ئایا به‌ڕاستی ئه‌وه ده‌رئه‌نجامی لێهاتووییه‌کی زاتییه یان به‌هۆی شتێکی تره‌وه‌یه، ئه‌ویش ده‌ستی کرد به پێکه‌نین و باسی ئه‌وه‌ی بۆ کردم که نه‌خێر ئه‌م کاره‌م ته‌نیا به‌هۆی هه‌وڵدانی بێوچان و ماندووبوونی زۆر و کاری به‌رده‌وامه‌وه بووه، من چه‌ندین کاتژمێر و ڕۆژ و مانگ و ساڵ هه‌زاران لێدانم لێداوه به تۆپ لێداوه له‌ناو ساحه و دارستان یان پارك و کۆڵان و ماڵ و جاده‌کاندا، هه‌زاران جار ئه‌و کاره‌م ئه‌نجامداوه و ڕاهێنانم کردووه.

دکتۆر دانێل لیڤتین کە لێکۆڵەرەوەیەکە لەبارەی مومارەسە و ڕامێنانەکانەوە بۆ گەیشتن بە پلە بەرزەکانی لێهاتوویی لەئاستەکانی جیهاندا لە هەموو بوارەکاندا چالاکی دەکات، لەم بوارەدا لێکۆڵینەوەیەکی فراوانی ئەنجامداوە.

لیڤیتین دەڵێت:

بۆ گەیشتن بە ئاستی وەستایی تاوەکو ڕادەی پسپۆڕێکی ئاستی جیهانی- لە هەر زەمینەیەکدا- بێت، پێویستی بە دە هەزار کاتژمێر ڕامێنان هەیە. لە لێکۆڵنەوە و هەڵسەنگاندن لەسەر کەسانی ئامنگساز، وەرزشکارانی تۆپی دەست، چیرۆك نووسەکان، خلیسکانی سەر بەفر، یاریزانانی شەترەنج، پیاوتژەنەکان، شارەزایانی بواری تاوان و هەرچی کە تۆ بیری لێ دەکەیتەوە پێویستان بەو هەوڵدان و کار و لێبڕاوییە هەیە بۆ ئەوەی بگەن بەو ئاستە بەرزەی جیاوازی لە هاوپیشەکانتان.

دە هەزار کاتژمێر تاڕادەیەك یەکسانە بە سێ کاتژمێر کارکردن لە ڕۆژێکدا، یان بیست کاتژمێر ڕامێنان لە هەفتەیەکدا بۆ ماوەی دە ساڵ... پێدەچێت مێشك ئەو ماوەیە درێژەی پێویست بێت بۆ بەدەستهێنانی هەموو ئەوەی کە پێویستیەتی تاوەکو بگاتە ئاستی زاڵبوونی ڕاستەقینە بەسەر ئەو شتەی کە کاری لەسەر دەکات.

هەر بۆیە کاتێك کەسانێك پێم دەڵێن، (ناتوانم بەباشی وێنە بکێشم) یان (بەباشی ناتوانم ڕامێنانە وەرزشییەکانم بکەم) یان (من زاتیەن نوسەر نیم) من بەردەوام پرسیاریان لێ دەکەم، (چەند کاتژمێرت تەرخانکردووە

بۆ ڕاهێنان؟) هەموو کارکردنەکەت نەگەیشتووەتە ١٠٠ کاتژمێر، ئەوە لەکوێ و دەهەزار کاتژمێر لەکوێ، هەر بۆیە نەبوونی توانای ڕواڵەتی ئەوانە بەهۆی نەبوونی بەدەستهێنانی توانای ئاسایی زاتیانەوە نیە، بەڵکو بەهۆی نەبوونی کاردانەوە و تەرخانکردنی کاتی گونجاو و هەوڵی پێویستیانەوەیە بۆ گەیشتن بەو حەز و خولیایەی کە لەمێشکیاندایە.

هەڵبەتە تۆ پێویستت بەوە نیە بۆ ئەوەی کە ژیانێکی باشت هەبێت، دەبێت لە هەموو بابەتێکدا بدرەوشێیتەوە و گەشە بکەیت. لەڕاستیدا ئەو کەسانەی کە لەبوارێکدا یان چەند بوارێکدا گەشەکردنی باشیان کردووە، بەزۆری ئەم کارەیان لەئەنجامی تەرخانکردنی کاتی لایەنەکانی دیکە بۆ ئەم بوارە ئەنجامداوە. هەموومان کەسانێکی زۆر دەناسین کە پێشکەوتنی زۆرگەورەیان لە ئیشەکەیاندا بەدەستهێناوە بەڵام لە ژیانی شەخسیاندا توشی کێشەی زۆر گەورە و جدی بوونەتەوە.

بەڵام ئەوەی کە جێگەی دڵخۆشییە، زانینی ئەو بابەتەیە کە تۆ بتەوێت لە هەر شتێکدا سەرکەوتن بەدەستبهێنیت بە سەرمایەگوزاری کات، ئەوەی کە دەروناسەکان بە (ڕاهێنانی قورس) ناوی دەدەبن، دەتوانیت تەسلیمی خۆتی بکەیت و بەدەستی بهێنیت، هەوڵدانی بەردەوام و تەحەمول و کارکردنی ماندوونەناسانەیە یارمەتیت دەدات بە تێپەڕبوونی کات زاڵبیت بەسەر ئەو شتەدا کە دەتەوێت. هەرچەندە (ڕاهێنانی قورس) ناتوانێت کەسێکی شەل وا لێ بکات وەکو دیڤید بێکام ڕابکات، بەڵام بە ئاسانی یارمەتیت دەدات زۆر لەوە زیاتر بڕواتە پێشەوە لەوەی کە ئێستا

هەیە، بەشێوەیەك كە بگاتە ئاستێك كە خەڵكی دەوروبەری پێی بڵێن بەڕاستی بوویت بە (بلیمەت و هەڵكەوتە).

تەرخانکردنی کات بۆ ڕاهێنان

١- بیر لە لێهاتووییەکی ئاڵۆزت بکەرەوە کە بەدرێژایی تەمەنی خۆت بوویت بە پسپۆڕ لەناویدا.

بۆ نموونە: لێهاتوویی یاری (شەترەنج، ژەنینی ئامێرێك، یان وەرزشێك) لێهاتوویی کارکردن (ڕاهێنان، خوێندن و فێربوون، نەشتەرگەری مێشك،...) لێهاتوویی زمانی (فەرەنسی، ڕوسی، ئینگلیزی و ...)

٢- گریمانەی ئەوە دابنێ دەبێت چەند کات تەرخان بکەیت تاوەکو بتوانیت ببیتە پسپۆڕ و لێهاتوو لەئەنجامدانی کارێکدا. ئەم کاتژمێرانە دەبێت لە ماوەی چەند کاتدا ئەنجام بدەیت؟

بۆ نموونە: ٢٥٠ کاتژمێر لە ماوەی یەك ساڵدا، ١٠٠ کاتژمێر لەماوەی ٨ ساڵدا یان ١٠٠٠ کاتژمێر لە ماوەی سێ مانگدا.. .

٣- ئێستا، لێهاتووییەك یان کارێك هەڵبژێرە کە لە ئێستادا کاری لەسەر دەکەیت، ئینجا لێکۆڵینەوە لەسەر ئەوە بکە بزانە تاوەکو ئێستا چەند کاتژمێرت تەرخانکردووە بۆ ئەنجامدانی و هەروەها چەند کاتژمێری تری زیادەت دەوێت بۆ ئەوەی لەناویدا ببیت بە پسپۆڕ و وەستا.

بۆ نموونە: من ٦٠ کاتژمێرم تەرخان کردووە بۆ کارێك، بەڵام دەبێت ٦٠

کاتژمێری دیکەی بۆ تەرخان بکەم تاوەکو دەگەم بەوەی کە مەبەستمە.

٤- کەی پرۆژە تازەکەت کامڵ دەکەیت یان کەی فێری لێهاتووییە تازەکەت دەبیت؟

حساباتێکی سادە پێت دەڵێت کە پێویستت بە چەند کاتژمێر هەیە تاوەکو هەموو ڕۆژێك، هەموو هەفتەیەك، هەموو مانگێك و هەموو ساڵێك تەرخان بکەیت تاوەکو بگەیتە ئەو قۆناغەی کە خۆت دەتەوێت.

چوار قۆناغی وەستایی (پسپۆڕی)

کاتێك یەکەمجار کەسێك دەست دەکات بە فێربوونی بابەتێکی تازە، ئەوەی کە بەشێوەیەکی گشتی پێویستە بۆ سەرکەوتن بە کەم سەیری دەکات. ئەمە قۆناغی بێ توانایی ناخودئاگاییە، ئەو شوێنەی کە هێشتا نازانیت چ شتێك نازانیت.

هەندێکجار کاتێك، ئەو مەسەلەیە بۆ خۆت تاقیدەکەیتەوە و دەست بەکەشفکردنی ئەو بابەتە دەکەیت کە چۆن دەگەیتە سەرەتای چەمانەوە یان تەسلیمبوونی دەستپێکردنی ئەوەی کە بەڕاستی لەناویدایت، لەم کاتەدایە دەچیتە ناو قۆناغی بێ توانایی خودئاگاییەوە. لەم قۆناغەدا بەتەواوی هەڵە دەکەیت و بێ ئومێدی و پەرێشانی زاڵ دەبێت بەسەرتدا.

ناسینی ئەوەی کە دەبێتە هۆی ئەوەی لەم قۆناغەدا تێپەڕیت هەم ناسینی کارەکەیە کە هەنگاوێکی پێویستە بۆ ناسینی فێربوون، و هەمیش دروستبوونی هەلومەرجی هەڵسەنگاندنی ڕاستگۆیی بارودۆخەکەیە.

هۆکاری ئەوەی کە زۆربەی خەڵکی ناتوانن لە ئیشەکەیاندا پێشکەوتن بەدەست بهێنن ئەوەیە کە ئەوان قۆناغی نەتوانینی ناخودئاگایی ڕەوشی فێربوونیان بە هەڵە بە نەتوانینی ڕاستەقینە لە فێربوون و جێبەجێکردن لێکداوەتەوە. بەڵام بەبەراوردکردنی هەوڵەکانیان و پەندوەرگرتن لە هەڵەکانیان، دەتوانن سەرکەوتن بەدەست بهێنن.

چەند ساڵێک پێش ئێستا ئەکتەری کۆمیدی، دیڤید ویلیامز هات بۆ لام بەو نیەتەی کە یارمەتی بدەم تاوەکو بتوانێت بەنداوێکی بەریتانیا بە مەلە ببڕێت کە درێژییەکەی ٢٠ میل بوو. ئەو دەیزانی کە دووری ماوەکە و سەرماکە بەو مانایە دێن کە ناچاری دەکەن بکەوێتە حاڵەتی پەککەوتن و ئەسلمبوونەوە. بۆیە داوام لێکرد بیر لەکاتێک بکاتەوە کە بڕیارێکی ئازایانە و لێبڕاوانی داوە. کاتێک کە ئەو چەندجارێک بیری لەو حاڵەتە دەکردەوە کە ئەو بڕیارە لێبڕاوانەی دابوو، من ئەو حاڵەتەم وەکو پشتیوانییەکی ئۆتۆماتیکی لێکرد بۆ ئەوەی هەرکاتێک بەدرێژایی مەلەکردنەکەی هەستی بە ماندووبوون کرد بتوانێت وەکو پاڵپشتێک بەکاری بهێنێت بۆ یارمەتیدانی و سووربوون لەسەر ئەنجامدانی کارەکەی.

لەم کاتەدا، دەمەوێت هەمان کاریش لەگەڵ تۆدا بکەم. دەمەوێت بارودۆخێکی بەرز و عەزم و ئیرادەی وات بۆ دروست بکەم بۆ ئەوەی مێشکت بەشێوەیەك بەرنامەڕێژی بکەم کە هەرکاتێك زانیت فێربوون دژوار و قورسە بۆت بڕۆیتە ناو ئەو حاڵەتی ئیرادە و تواناییەوە، لەبری واز هێنان لە فێربوون، بتوانیت هەوڵەکانت بکەیت بە دوو ئەوەندە و درێژە بە ڕاهێنانەکەت بدەیت تاوەکو بگەیتە قۆناغی چوونە ناو توانایی ناخودئاگاییەوە.

لەم خاڵی سوڕانەوەی فێربوونەدا، تۆ دەزانیت چۆن ئیشەکەت ئەنجام بدەیت بەڵام تەنیا بەسەرنجدانی هۆشیارانە دەتوانیت سەرکەوتوو بیت. هێشتا هەر لەوانەیە پێویستت بە پێڕستی دووبارە سەیرکردنەوە هەبێت یان دەبێت بە وردی (فەرمانەکان) جێبەجێ بکەیت تاوەکو فێری نمایشی سەرکەوتووئامێز ببیت، بەڵام ڕاهێنانی خودئاگایانە و بەردەوام دەبێتە هۆی ئەوەی تاوەکو بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی بگەیتە حاڵەتی فێربوون، کە ئەمەش ئیدی خۆی بە قۆناغی توانایی ناخودئاگایانە کۆتایی دێت.

ئەم ئامانجە کۆتاییە زیاتر بەرنامەیەکی داڕێژراوە بۆ فێربوون و گەشەکردنی لێهاتوویی- خاڵێك کە لەناویدا ڕاهێنانی زۆر ئەنجام دەدەیت بۆ ئەوەی ئەو شتانەی کە فێریان بوویت بگۆڕێن بە (سروشتی دووەم)ت.

بۆ سودوەرگرتنی زیاتر لە ڕێکارەکانی دواتر، بیر لەبابەتێکی تایبەتی بکەرەوە کە بتەوێت فێری بێت یان ئەو لێهاتووییەی کە حەز دەکەیت بەدەستی بهێنیت...

سوربوون بۆ سەرکەوتن

ئەم ڕێکارە پێش ئەوەی ئەنجامی بدەیت سەرەتا هەمووی بخوێنەرەوە.

١- سەرنجی نێوان هەر دوو برۆت بدە و بیر لەو کاتە بکەرەوە کە هەست دەکەیت کە زۆر بەتوانا بوویت و سور بوویت لەسەر ئەوەی کە (هەر دەبێت ئیشەکە ئەنجام بدەیت!) ئەو کارە لەوانەیە پەیوەندی بە کارێك یان ئامانجێکەوە بێت کە تۆ هەستێکی بەهێزت لەناویدا هەبێت، یان ئامانجێك بێت کە تۆ پەیمانت دابێت کە پێی بگەیت یان شتێك بێت سەرەڕای نەبوونی ئەگەری سەرکەوتن لەناویدا بەڵام تۆ هەر سوربوویت لەسەر ئەنجامدانی.

٢- بگەڕێرەوە بۆ ئەو بیرەوەرییە بەشێوەیەك کە گریمان دووبارە ئێستا لەناو هەمان حاڵەتدایت. سەیری ئەوە بکە کە دەتبینی، ئەوە ببیستە کە دەتبیست و هەست بەوە بکە کە هەستت پێ دەکرد.

٣- ئێستا ڕەنگەکان تۆختر و ڕوونتر بکەرەوە، دەنگەکان بەرزتر و هەستەکانیش بەهێزتر بکە.

٤- پەنجە گەورە و پەنجەی ناوەڕاستت بلکێنە بەیەکەوە وفشاری بخەرە سەر و هەوڵبدە کاتێك فشاریان دەخەیتە سەر تداعی و پەیوەستبوونێك لەنێوان ئەو دوو هەستەدا دروست بکەیت. ئەم کارە بەلایەنی کەمەوە سێ جار ئەنجام بدە.

٥- ئێستا، پەنجە گەورە و پەنجەی ناوەڕاستت بەیەکەوە فشار بدە و ئەو بابەت و کارەی کە دەتەوێت لەناویدا ببیتە پسپۆڕ و وەستا بیری لێ بکەرەوە. خۆت لە حاڵەتێکدا ببینەرەوە کە توشی گرفت و قەیران بوویت و تەنانەت ئەو هەڵانەشی کە توشت بوون، بەڵام لەبری بێتاقەتی و دەستەپاچەیی، هەست بکە سورتر و بەهێزتر بوویت بۆ سەرکەوتن.

٦- بەلایەنی کەمەوە پێنج جار بیر لەم ڕەوشە بکەرەوە تاوەکو بگەیت بەوەی کە تۆ دەبێت تەنیا بیر لە یەك گرفت بکەیتەوە تاوەکو هەست بکەیت سوریت بۆ نەهێشتنی ئەو قەیران و کێشەیە.

چاوخشاندنێکی خێرا بەسەر ئەوەی کە خوێندمان...

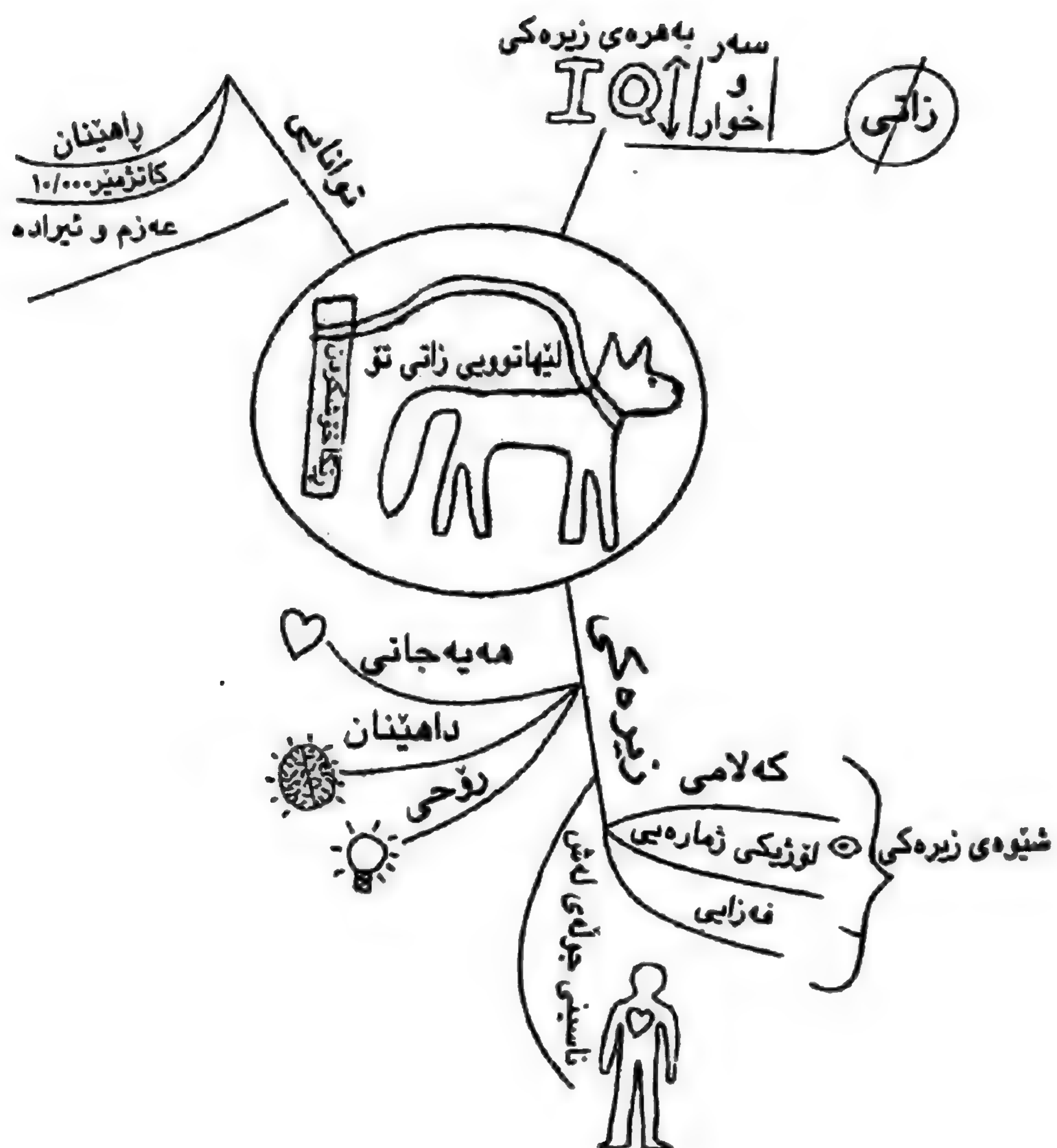
لە یەکەم وەرزی ئەم کتێبەدا، فێری ئەوە بوویت کە زیرەکتر بوون دەرئەنجامی بەسروشتی فێربوونی سود وەرگرتنە لە بەشێکی زیاتری مێشك و زهن لەهەر کارێکدا کە ئەنجامی دەدەیت. هەروەها باسی ئەوەمان کرد تەنیا سێ شت سەرکەوتن یان شکستی تۆ دیاری دەکەن لەبارەی هەر شتێکەوە کە دەتەوێت فێری ببیت، یەکەم ئەو حاڵەت و

بارودۆخەی کە لەناویدایت، دووەم ئەو ڕێکارەی کە سودی لێوەردەگریت، لە کۆتاییشدا ئەو بڕە ڕاهێنانەی کە پێویستە ئەنجامی بدەیت بۆ گەیشتن بەو کارە.

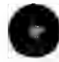
هەر ڕێگری و بەربەستێك لەو ئەزمونە سلبییە سەرەتاییانە کە لەقوتابخانە یان لەو فێربوونانەی کە بەدەستت هێنان لەناو ببە، وەکو کەسێکی زیرەکتر سەیری خۆت بکە. تۆ دوگمەیەکت لەناو مێشکتدا دروستکردووە دەتوانیت بە ئاسانی سودی لێوەرگریت بۆ گەشەکردن و بەرزکردنەوەی ئاستی تەرکیزی فعال و منفعل خۆت. لەکۆتاییدا، باسی زیرەکی جۆراوجۆرمان کرد کە هەموومان توانای ئەوەمان هەیە بەدەستیان بهێنین، هەروەها باسی ئەوەمان کرد کە چۆن تواناییەکانمان بەرامبەر بەو زیرەکییەی کە خودای گەورە پێی بەخشیووین پەیوەندی بەو هەوڵدان و ڕاهێنانەوە هەیە کە دەبێت خۆمانی بۆ تەرخان بکەین تاوەکو بتوانین ئەو توانا زاتییە بەدەست بهێنین بۆ ئەو پلە و ئامانج و لایەنە کۆمەڵایەتییەی کە هەوڵی بۆ دەدەین.
لە کۆتاییدا پێش ئەوەی بچینە سەر بەشی دووەمی کتێبەکە، چەند ساتێك تەرخان بکە بۆ دووبارە سەیرکردنەوەی بیرۆکە کلیلییەکانی ئەم وەرزە و ئەو وێنە زهنیەی کە لەلاپەڕەکانی دواتردا هاتووە، لە بەشی دووەمی کتێبەکەدا تۆ فێری (ڕێگایەکی زیرەکانەتر و هۆشمەندانەتر) دەبیت...

هەموو وەرزەکە لە لاپەڕەیەکدا

- ئەزمونەکانی IQبۆ ئەوە دانراون تاوەکو ئاستی لێهاتوویی فعلی کەسێك ئەندازەگیری بکەن، نەك توانا زاتییەکانی بۆ فێربوون.
- چەندین جۆری زیرەکی هەیە، بەڵام لە قوتابخانەدا فێری ئەوە بووین کە سەرەتا دەبێت تەرکیز لەسەر لێهاتووییەکانی زمان و بیرکاری و بیرکردنەوە زنجیرەییەکان بکەینەوە.
- ژیان سەرەتا لەڕێگەی لێهاتووییەکانەوە شێوە دەگرێت، ئەو لێهاتووییانەی کە شایەنی ئەوەن فێریان ببین، نەك ئەو توانایی و ئامادەییانەی کە ئێمە لەگەڵیاندا لەدایکبووین. بە پەی بردنی ئەو حەقیقەتە و بە نزیك بوونەوە لە فێربوونی شتە تازەکان لەسەر ئەو بنەمایە، تۆ خۆت بە توانا لە بواری فێربوون و گەشەکردندا دەبینیت تەنانەت لەو زەمینانەی کە تۆ پێشتر بیرت لێکردبوویەوە کە فراوانتر و گەورەترن لە تواناییەکانت.
- تۆ هێشتا دەستت بە سود وەرگرتن لە توانا ڕاستی و واقعییەکانت نەکردووە.


سەر بەهرەی زیرەکی
IQ
و
خوار
زاتی
توانایی
ڕاهێنان
کاتژمێر ١٠/٠٠٠
عەزم و ئیرادە
لێهاتوویی زاتی تۆ
زیرەکی
هەیەجانی
داهێنان
ڕۆحی
کەلامی
لۆژیکی ژمارەیی
فەزایی
شێوەی زیرەکی
جوڵەی لەش

بەشی دووەم



ڕێگایەکی زیرەکانەتر بۆ فێربوون

له به‌شی دووه‌می ئه‌م کتێبه‌دا، تۆ فێری ئه‌وه ده‌بیت که چۆن کاتێکی زیاتر و زیاتر ته‌رخان بکه‌یت بۆ هه‌لومه‌رجی فێربوون- ئه‌و حه‌ز و شه‌وقه بێ ڕاده و سنووره‌ی که له منداڵیدا هه‌ت بوو بۆ فێربوونی زانیارییه‌کی تازه و توانابییه‌کی تازه، ئێستاش هێشتا هه‌ر له‌ناو ده‌رون و ناختدا هه‌یه و چاوه‌ڕوانی ئه‌وه‌یه دووباره سه‌ر هه‌ڵبداته‌وه.

ئه‌گه‌ر تۆ له قوتابخانه‌یت، یان له ڕاستیدا ئه‌گه‌ر تۆ خوێندکاریت له هه‌ر به‌شێك و له‌هه‌ر ته‌مه‌نێکدا بێت، من پیشانت ده‌ده‌م چۆن بتوانیت لێهاتوویی په‌یدا بکه‌یت له هه‌ندێك له مه‌سه‌له سه‌ره‌تاییه‌کانی وه‌کو خوێندن، نوسین، بیرکاری و ئیملا و ده‌ربڕین و ئه‌و شتانه‌ی که گوایا به‌شێوه‌یه‌کی ته‌واوه‌تی فێریان کردوویت، به‌ڵام له‌وانه‌یه هه‌رگیز به‌ڕاستی فێریان نه‌بووبیت.

هه‌روه‌ها کنه و پشکنین ده‌که‌ین بۆ دنیای سه‌رسوڕهێنه‌ر و نهێنی ده‌زگای یادگه، و هه‌ندێك ڕێکاری ساده‌ت فێر ده‌که‌م تاوه‌کو وات لێبکات زیاتر ئه‌و شته‌ت بیر بکه‌وێته‌وه که فێری بوویت و به‌شێوه‌یه‌کی باوه‌ڕپێکراو ئه‌و زانیاریانه‌ی که تۆ له‌و شوێنانه‌ی که زۆرترین پێویستت پێیانه، ده‌ستتپێیان بکات و به‌کاریان بهێنیت.

کاتێك ئەم کارانەم ئەنجامدا بۆت، فێربوون بۆ تۆ ئاسانتر، خوێندنەوە کاریگەرتر دەبێت و بە باوەڕبەخۆبوونێکی تەواوەوە بەشداری دەکەیت لە تاقیکردنەوەکانت!

چونە ناو ناوچە!

پێش ئەوەی دەست بە خوێندنەوەی ئەم وەرزە بکەیت، سەرەتا لێکۆڵینەوە لەسەر ئەوە بکە بزانە ئایا لەناو ناوچەی فێربوونی خۆتدایت، ئەگەر لەوێ نیت، هەوڵبدە ئەم قۆناغانەی خوارەوە جێبەجێ بکە:

١- سێ هەناسەی ئارام هەڵکێشە، هەوڵبدە جەستەت ئارام بێتەوە و هەستێکی باشی هەبێت.

٢- پەنجە گەورە و ناوەندیت بلکێنە بەیەکەوە و فشاریان بخەرە سەر، تاوەکو تەکیەگای (پشتگیری سروشتی) خۆت چالاك بکەیت و هەست بکەیت کە بەرەو بارودۆخێکی ئارامبەخش و خۆشەویست دەڕۆیت.

٣- ئێستا بیر لەوە بکەرەوە کە ئەگەر کەمێك زیرەکتر بوویتایە لەوەی کە ئێستا هەیت، لەچی دەچوویت. شێوەی دەمووچاوت چ حاڵەتێکی هەبوو؟ ئەو خودی زیرەکە، چۆن خۆی لە جیهاندا نمایش دەکرد؟ ئەو خودی زیرەکترە چۆن لەگەڵ خەڵکیدا پێدەکەنی و پەیوەندی دروست دەکرد؟

٤- برۆرە ناو ئەو خودی زیرەکتربوونەتەوە بەشێوەیەك ئەوەی کە ئەو دەیبینێت تۆش بیبینە، و ئەوەی کە ئەو دەیبیستێت تۆش بیبیستە و بەو شێوەیەش هەست بکە کە ئەو هەست دەکات.

٥- دوگمەی تەرکیزی خۆت لەحاڵەتی پێکهێنانی هەر دوو تەرکیزی فعال و منفعلدا تەنزیم و نەصب بکە.

کاتێك ئامادەبوویت دەستپێبکە...

وەرزی شەشەم



پەرەسەندنی لێژی چەمانەوەی فێربوون

سێ ئاستی فێربوون

عاشقی فێربوونی چ شتێکیت؟

ئایا بابەتەکانی وەکو: (جوگرافیا، بیرکاری، زانست و مێژوو)ن؟

ئایا بەدەستهێنانی لێهاتووییەکی کۆمەڵایەتی وەکو وتاردان یان قسەکردن بە باوەڕبەخۆبوونە یان بەخۆشویستنەوە خێرا و ئاسانە؟

لەبارەی فێربوونی زمانێکی تازە، یان عادەت و کەلتوری وڵاتێك کە تاوەکو ئێستا لەناویدا نەژیاویت، چی؟

وەڵامەکەت هەرچییەك بێت، گرنگترین شت پێش دەستپێکردن کە لێرەدا پێویستە بیزانیت خراوەتەڕوو:

دەتەوێت لەچ ئاستێکدا فێری ئەو لێهاتووییە یان بابەتە بیت؟

لەبنەڕەتدا، سێ ئاستی جیاوازی فێربوون هەیە. یەکەمین ئاست، زانیارییە- ئێمە سەرتا تەنیا دەمانەوێت هەندێك زانیاری تازە بخەینە ناو مێشکمانەوە، بە مەبەستی وتنەوەی یان سود لێوەرگرتنی (بۆ نمونە وەکو تاقیکردنەوەی قوتابخانە).

ئەم ئاستە فێربوونە لەوانەیە بۆ مەبەستی بەشداری کردن لەتاقیکردنەوەیەکدا بێت بۆ داغڵ بوون یان تاقیکردنەوەیەك کە پەیوەست

کرابین بەوەی بەشداری تێدا بکەین، بەڵام حەز و مەبەستمان بۆ سودوەرگرتنی دووبارەی زانیارییەکە نیە.

ئەگەر ئامانجی تۆ تەنیا وەرگرتنی زانیاری و دانەوە بێت، ئەوا لە وەرزی هەشتەم لە ڕێکاری یادگەدا، بە باشی باسی ئەم کارەت بۆ دەکرێت لەگەڵ چۆنیەتی ئەنجامدانی. بەڵام ئەگەر دەتەوێت لەسەر حەقیقەتەکان و ئامارەکان و ژمارەکان قوڵتر لە توتی ئاسا دەریان ببڕیت و لێیان تێبگەیت، دەبێت بەرەو ئاستی دووەمی فێر بوون بڕۆیت کە فراوانتر و باڵاترە لە تەنیا زانیاری وەرگرتن، کە بەرەو دەرك و پەیبردنێکی قوڵتر و تێگەیشتنێکی زیاتری بابەتەکە دەڕوات.

بۆنمونە، من بەردەوام حەزم لە خەوی دەستکرد و کارکردن دەکرد لەسەر مێشکی مرۆڤ. هەرچەندە من هیچکاتێك ناچار نەبووم هیچ جۆرە ئەزمونێکی فەرمانپێکراو لەسەر ئەو بابەتە ئەنجام بدەم، بەڵام حەزی من بەڕادەیەك بەهێز بوو بۆ ئەو مەسەلەیە وای لێکردم هەوڵی ئەوە بدەم تاوەکو دەرك و پەیبردنێکی واقعیم هەبێت بۆ چۆنیەتی کارکردن لەسەر مێشك، ئەم ناسینە سەرەڕای ئەوەی کە سودمەند و گرنگە، پاداشت و سودی خۆشی هەیە.

سێیەم و کۆتایی، هەندێك کات ئامانجی سەرەتای تۆ لە فێربووندا سود لێوەرگرتنەوەیە یان بەکارهێنانەوەیە- بەو مانایەی کە دەتەوێت ئەو شتەی کە فێری بوویت لەکارێکدا بەکاری بهێنیتەوە. ئیدی لەحاڵەتی فێربوونی شۆفێریدا بێت، یان بەکارهێنانی کۆمپیوتەر یان ئەنجامدانی

نەشتەرگەریدا بێت، کاتێك کە ئامانجەکەت بەکارهێنان بێت، دەبێت بزانیت لە کرداردا چی لێ دێت. کاتێك کە توانیت ئەوەی کە فێری بوویت ئەنجامی بدەیت، ئەو کاتە پەی دەبەیت بەوەی کە بەشێوەیەکی سەرکەوتوو فێری بوویت.

هەرچەندە لەوانەیە بتەوێت بە مەبەستی فێربوونی بابەتەکەت، هەوڵی ئەوە بدەیت لە هەر سێ ئاستەکەدا فێر بیت، بۆیە کاتێك کە ئەو ئاستەی کە لەبەرچاوت گرتووە دیاریت کرد دەزانیت کام ڕێکاریان بەکار بهێنیت.

- **بۆ کۆکردنەوەی زانیاری:** هەوڵبدە سود وەرگریت لە خوێندنەوە، نوسینەوە و ڕێکارەکانی یادگە کە هەمووی لە بەشی دووەمدا باس کراوە.
- **بۆ بەدەستهێنانی پەیبردنێکی قوڵتر:** سود لە بەش بەش کردن و ئامرازەکانی نەخشە و وێنە زهنییەکانی ئەم وەرزە وەرگرە بۆ شیکارکردن و دابەشکردنی تەنانەت ئاڵۆزترین بابەتەکان بۆ بابەتی سادەتر کە بە ئاسانی شایەنی تێگەیشتن بن.
- کاتێك کە ئامانجی کۆتاییت **بەکارهێنانی ئەوە بێت کە فێری بوویت لە دنیای واقعیدا، ئەو کاتە** دەتوانیت لێژی چەمانەوەی فێربوونی خۆت پەرە پێدەیت و توشی سەرسوڕمان بیت بەکرداریکردنی ڕێکارەکانی فێربوونی سروشتیNLP و ئەو گەلاڵەکارییە هەڵسوکەوتانەی کە من لەم وەرزەدا باسم کردوون.

لە کۆتایی وەرزەکەدا، دوو ڕێکاری سەرەتایی بۆ فێربوون و دوو ڕەوشی سەرسوڕهێنەرت پێ دەناسێنم کە دەتوانیت لەماوەی چەند خولەکێکدا فێریان بیت، کە بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر، خێرایی و کارایی فێربوونت پەرە پێدەدەن.

چۆن فیلێك دەخۆیت؟

لەسەرەتای دەیەی ١٩٨٠، لەلایەن سوپای ئەمریکاوە داوا لە ریچارد باندلەر، دامەزرێنەری بواری بەرنامەڕێژی دەماری-کەلامی (NLP) کرا، بۆ ئەوەی یارمەتیدان بدات بۆ باشترکردن و بەرەوپێش بردنی نیشان شکێنی سوپا. تاوەکو پێش هاتنی دکتۆر باندلەر، شێوەی نیشانە شکێنی زیاتر بریتی بوو لەوەی کە چۆن تفەنگەکە بخەنە سەر دەستیان و چۆن ئامانجەکانیان بگرن و پاشان چۆن بتوانن نیشانەیەك لەدووری ١٠٠ پێوە بپێکن. هەندێك لە سەربازەکان دەیانتوانی هەر لەسەرتاوە بەپێی ڕاهێنانەکە ئامانجەکە بپێکن، بەڵام زۆرێکیان لەسەرەتای کارەکەیانەوە تاوەکو کۆتایی پێشکەوتنێکی زۆرکەمیان بەدەست دەهێنا. بۆیە گریمانە لەسەر ئەوە بوو کە هەندێك لە سەربازەکان هەر زاتیەن توانای ئەو کارەیان هەیە و هەندێکی دیکەشیان لەڕاستیدا هەر زاتیەن ئەو توانابییەیان نیە. بەڵام لە حەقیقەتدا مەسەلەکە شتێکی دیکە بوو.

ئەوەی کە دکتۆر باندلەر ئەنجامیدا گۆڕینی بەرنامەی پەروەردە و ڕاهێنان بوو، بەشێوەیەك کە سەرەتا سەربازەکان نیشانە شکێنیان لە

دووری ١٠ پێوە دەست پێکرد. کاتێك کە توانیان بەردەوام ئامانجەکە بپێکن، ئینجا نیشانەکەی دوور خستەوە بۆ ٢٠ پێ، پاشان بۆ ٣٠ پێ، ئینجا بۆ ٤٠ پێ، و بەو شێوەیە درێژەی پێدا تاوەکو توانیان لە دووری ١٠٠ پێوە ئامانجەکانیان بپێکن. ئەم گۆڕانکارییە سادەیە پێشکەوتنێکی زۆر بەرچاوی بەدەستهێنا بۆ ئاستی فێربوونی سەربازەکان و ڕێژەی نیشانە شکێنەکان بەشێوەیەکی زۆر بەرچاو بەرزبوویەوە.

ئەو یاسایەی کە لە پشت کارەکەی دکتۆر باندلەرەوە بوو بە (پارچە پارچە کردن) ناودەبرا– واتە شیکردنەوە و دابەشکردنی بابەتێك بۆ چەند بەشێکی بچوکتر بۆ ئەوەی بە ئاسانی بتوانیت زاڵ بیت بەسەر ئەو بەشەدا و فێری بیت پێش ئەوەی بڕۆیتە سەر بەشێکی دیکە، بەم شێوەیە بەش بە بەش پاش زاڵ بوون بەسەریاندا پاشان بەلێکدانی هەموو بەشەکان لەیەکتر، هەموو بابەتەکە دەبێتە کارێکی یەك پارچە و یەك دەستە و سەرکەوتنی یەکجارەکی ڕادەگەیەنیت.

ئێستا، بەهەمان ڕەوش، دەتوانیت هەرچیت بوویت فێری بیت، گرنگ نیە چەند ئاڵۆز بێت، ئەگەر سەرەتا ئەو کارە پارچە پارچە بکەیت بۆ بەشێکی بچوکتر ئینجا دەتوانیت زاڵ بیت بەسەر بەش بەبەشیدا و دواتر هەمووی کۆنترۆڵ بکەیت.

یەکێك لەو نمونانەی کە من حەزم لێیەتی لەبارەی هێزی دابەشکردنی بابەتێکەوە بۆ بەشی بچوکتر، پەیوەستە بەو کاتەی کە من لەگەڵ یەکێك لە برادەرە هونەرمەندەکانم کارم دەکرد بەناوی داگری

سکۆت. پێویست بوو سکۆت له نمایشێکدا له ڕۆژئاوای بەریتانیا ڕۆڵی سەرەکی بیکت بگێڕێت. ماوەی نمایشەکه سێ کاتژمێر بوو، حیوارەکانی ناو بەشەکەش زۆر زیاتر بوون لەوانەی که له نمایشنامەکەی پێشوتردا بەکار هێنرابوون، سکۆت داوای لێکردم یارمەتی بدەم بۆ ئەوەی هاوکاری بکەم تاوەکو بتوانێت ئەو حیوارە درێژانه لەبەر بکات و لەکاتی پێشکەشکردندا کێشەی بۆ دروست نەبێت.

بۆ ئەوەی ئەم کارە کەمتر جێگەی ڕاڕایی و بێتاقەتی بێت، داوام لێ کرد دەقەکه دابەش بکات بۆ چوار بەش و کورتەی هەر بابەتێکی بەشەکەش باس بکات بۆم. پاشان داوام لێ کرد ئەو چوار بەشه دابەش بکات و هەردیمەنێکی بەدەربڕینی خۆی باس بکات. ئەوەندەی نەبرد ئێمه دەقەکەمان دابەش کرد بۆ چەندین بەشی بچوکتر بەشێوەیەك که به ئاسانی بتوانرێت بخوێنرێتەوە و لەبەر بکرێت. لەماوەی چەند هەفتەیەکدا، سکۆت توانی هەموو بەشەکان فێر بێت و زاڵ بێت بەسەریدا.

بینینی دارستان لەبری بینینی درەختەکان

هەڵبەتە، هەندێك کات کێشەکه بەتەواوی پێچەوانەیە- زۆرجار له وردەکاری یان له بەشێکی بچوکی بابەتێکدا گیر دەخۆین و پاشان بابەتەکه بەگشتی فەرامۆش دەکەین.

کاتێك سەرمایەداری گەورە پیتەر جۆنز خەریکی جێبەجێکردنی بەرنامەی شۆی تەلەفزیۆنی خۆی بوو بەناوی تایکۆن، کابرایەك بەناوی

جەستن چیفۆ نارد بۆلام. ئەو کابرایە جۆرە سەبەتەیەکی کڕینیان زەمبیلەیەکی داهێنا بوو، ئەو کابرایە بەشێوەیەك شەیدا و عاشقی بەرهەمەکەی بووبوو، حەزی دەکرد خەڵکی ئاگاداری هەمو وردەکاری بەرهەمەکەی بن، سەبارەت بەوەی کە چۆن ئیش دەکات، چۆن دروستکراوە و مادده سەرەتاییەکانی دروستکردنی چین. من کەوتبوومە ژێر کاریگەری ئەوەی کە لەبارەی فرۆشتنی باشتری بەرهەمەکەی خۆیەوە چۆن بیری دەکردەوە، بەڵام ئاخەنرابووم لە زانیاری لاوەکی و ناپێویست.

بۆیە پێم وت، سەیرکە، هەموو ئەمانە زۆر باشن، بەڵام تۆ دەبێت بەجۆرێك سەرنجی من ڕاکێشیت، کە من خوازیاری بینینی بم لە سۆپەرمارکێتەکاندا. سەبارەت بەوەی کە چ شتێکی تایبەت لەم زەمبیلەیەدا هەیە؟ چەند دەبێتە جێگەی سەرنج؟ و لەڕاستیدا چ تایبەتمەندییەکی هەیە؟

کەمێك بیری کردەوە و پاشان وتی: (باشە، من هەست دەکەم کە ئەگەر سود لەم بەرهەمەم وەربگیرێت، دنیا دەگۆڕێت.)

پێم وت برۆ بۆ بابەتە سەرەکییکە و بیر بکەرەوە: (ئەو بیرۆکەیەی کە من دەمەوێت باسی بکەم شۆڕشێك لە پیشەسازی وردە فرۆشی دروست دەکات)، ئەو بەم کارەی نەك هەر زەمبیلەی زیاتری فرۆشت بە خەڵك، بەڵکو لە پیشەسازیشدا گۆڕانکاری دروست کرد.

ئەو ڕێکارییەی کە من لەم نمونەیەدا سودم لێوەرگرت بە (کورت کردنەوە یان پوختە کردن) ناو دەبرێت. بۆ ئەوەی بتوانیت ئەم کارە بۆ

خۆت ئەنجام بدەیت، کۆمەڵێك بیرۆکەی بە ڕواڵەت جیاوز لەبەرچاو بگرە و زەمینەیەکی هاوبەش یان سەرچاوەیەك کە ئەوانە پەیوەست بکات بەیەکەوە بدۆزەرەوە. ئینجا دەتوانیت ئەوەندە بەردەوامی بدەیت بە کورت کردنەوە و پوخت کردنەوە تاوەکو بیرۆکەیەکی سادە بمێنێتەوە کە پێکهاتە و پوختەی هەموو بیرۆکە بچوکەکان بێت.

نەخشەکاری زهنی

(نەخشەکاری زهنی) بەلای منەوە باشترین تاکە ڕێگای ڕەوشی فێربوونە بۆ کرداریکردنی بیرۆکەی (بەشکردن) وەکو بەشێك لە ڕێکارەکانی فێربوون. کە سەرەتا، لەلایەن شارەزا و پسپۆڕی گەورە (تۆنی بازان)ەوە داهێنرا. نەخشەکاری زهنی بەشکردن بۆ دروستکردنی یەکێك لەباوترین و بەچێژترین ئامرازەکانی شایەنی بەدەستهێنانی فێربوون لەگەڵ هەموو فێربوونەکانی مێشك پێکدێت.

من بۆ نوسینی ئەم کتێبەم سودم لە نەخشەکاری زهنی وەرگرتووە، تۆش تارادەیەك نمونەی جۆراوجۆرت لە نەخشەکاری زهنی لە کۆتایی هەر وەرزێکدا بەرچاو دەکەوێت. بە پێکهێنانی وشە و وێنە لە وێنە و نەخشەیەکی سادەدا پێکهاتەیەکی پەیوەندی تازە لەنێوان نیوە بەشی چەپ و ڕاستی مێشك دروست دەبێت، کە یارمەتیت دەدات تاوەکو بە ئاسانی تێبگەیت لە بابەتەکە و بەشێوەیەکی کاریگەرتر بیخەیتەڕوو.

نوسینی كورته‌یه‌ك یان سه‌ر بابه‌تی سونه‌تی یان كلاسیكی پێكهاتووه له نوسینی كورته‌یه‌ك له هه‌موو بابه‌ته‌كه كه یه‌كێكه له بلاوترین ئه‌و ڕێگایانه‌ی كه مامۆستایه‌ك یان نوسه‌رێك بۆ باسكردن یان گێڕانه‌وه‌ی بابه‌تێك به‌كاری ده‌هێنێت دواتر نوسینه‌كان به‌هه‌مان ئاراسته و به‌هه‌مان شێوه ده‌خوێنرێنه‌وه كه ئه‌مه له بنه‌ڕه‌تدا وه‌كو ئه‌وه‌یه بابه‌ته‌كه هه‌موو نوسرابێته‌وه. به‌لام نه‌خشه‌كاری زهنی سود له‌به‌شكردنی زانیارییه‌كان وه‌رده‌گرێت بۆ دروستكردنی جۆرێك له نه‌خشه‌ی پله‌به‌ندی. له ناوه‌ند و چه‌قی دا (بیرۆكه‌ی گه‌وره) هه‌یه. پاشان بیرۆكه گه‌وره‌كه دابه‌ش ده‌كرێت بۆ به‌شی بچوكتر و بچوكتر وه‌كو لقی دره‌ختێك كه هه‌موویان له بنه سه‌ره‌كییه به‌هێزه‌كه‌وه ده‌رچوون.

ئه‌م كاره ڕێگه‌كه پێچه‌وانه ده‌كاته‌وه به‌شێوه‌یه‌ك كه مێشك به‌ڕاستی زانیارییه‌كان تۆمار ده‌كات. وه‌كو ئه‌وه‌ی كه ئێمه دواتر له وه‌رزی په‌یوه‌ست به یادگه باسی ده‌كه‌ین، مێشكی ئێمه زانیارییه‌كان و بابه‌ته‌كان به‌شێوه‌ی یه‌ك له‌دوای یه‌ك و په‌یاپه‌ی وه‌كو دۆلابی تۆماركردن زه‌خیره ناكات- بیرۆكه‌كان به‌هۆی تۆڕێك له په‌یوه‌ندی واتایی (ئینتیزاعی)یه‌وه ئینسیجام ده‌كه‌ن كه به تۆڕه ده‌مارییه‌كان ناو ده‌برێن كه ئه‌مانه ڕێگامان پێ ده‌ده‌ن له بیرۆكه‌یه‌ك و باوه‌ڕێكی میحوه‌رییه‌وه بگه‌ینه بیرۆكه‌یه‌كی په‌یوه‌ست به هه‌مان بابه‌ت.

لێره‌دا كۆمه‌ڵێك ڕێگا بوونیان هه‌یه كه ده‌توانیت سودیان لێوه‌رگریت بۆ ده‌ستپێكردنی دروستكردنی نه‌خشه‌كاری زهنی تاوه‌كو په‌ی بردنێكی

قوڵترت هەبێت لەبارەی هەرشتێك كە دەتەوێت لەبارەیەوە فێربیت و بەدەستی بهێنیت:

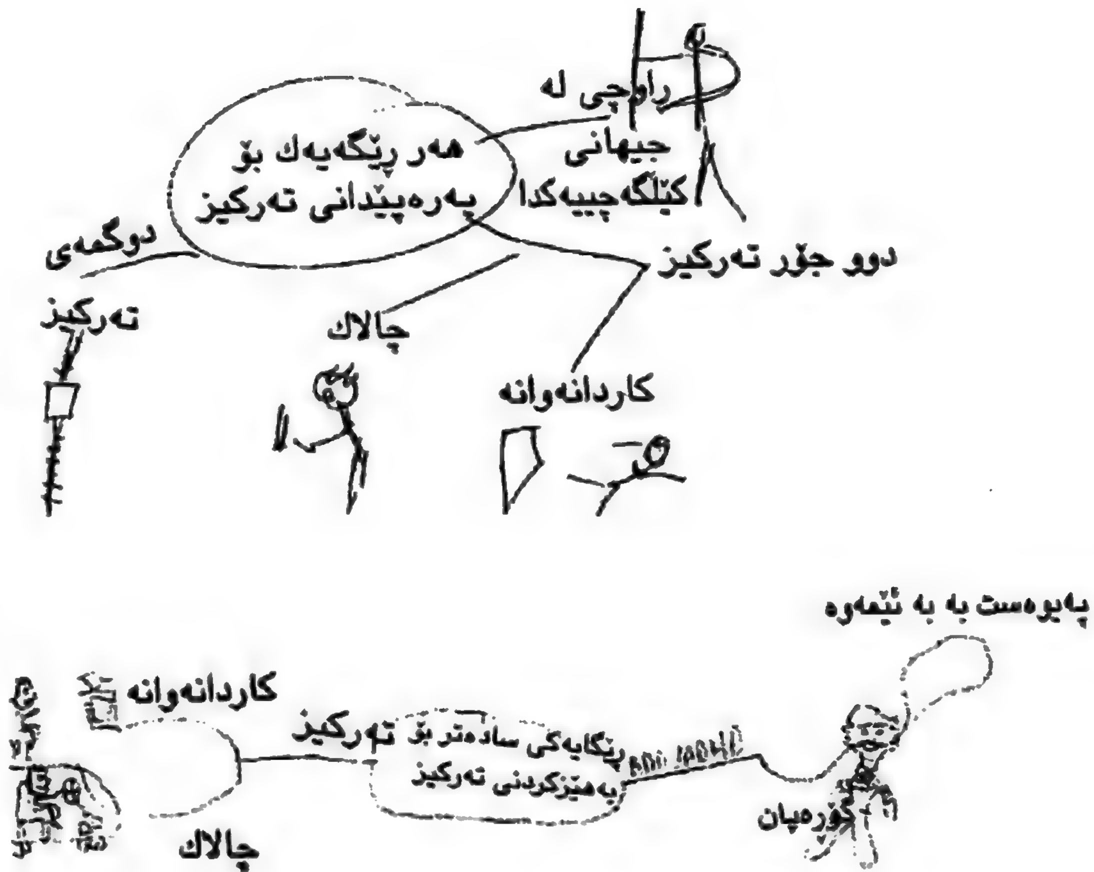
١- بە باوەڕ و بیرۆكەیەكی میحوەری یان ناوەندییەوە دەستپێبكە. واتە تەوەرە سەرەكییەكەی بابەتەكە بنوسە وەكو ناوەندی باسەكە.

٢- لەو بیرۆكە و باوەڕە میحوەری یان ناوەندییەوە لق و جیابوونەوە دروست بكە.

٣- هەر یەك لەو لقە سەرەكییانە دابەش بكە بۆ چەند لق و چڵ و پۆپێكی بچوكتر. بەم كارەت بەردەوامی بدە تاوەكو بتوانیت كە كۆی وەرزەكە یان بابەتەكە لە لاپەڕەیەكدا بخەیتەڕوو.

٤- لەگەڵ هەر بیرۆكەیەكی كلیلی یان بەشی سەرەكی، وێنەیەك دروست بكە. گرنگ نیە وێنەكە زۆر باش و جوان بێت، دروستكردنی وێنەكە تەنیا بۆ خۆتە بۆ ئەوەی مێشكت پەیوەندی تازە دروست بكات و زانیارییەكە بكرێت بۆ ناسین.

لە لاپەڕەی دواتردا دوو نمونەی جیاواز لە نەخشەكاری زهنی وەرزی چوارەم دەبینیت. ئاگاداربە نەخشەكاری زهنی لەبارەی توانایی هونەرییەوە نیە، بەڵكو بۆ دروستكردنی پەیوەندییە لەنێوان نیوە بەشی چەپ و نیوە بەشی ڕاستی مێشك بۆ سودوەرگرتن لە وێنە و وشەكان بۆ یارمەتیدانت بۆ ئەوەی بەئاسانی و ئاسودەیی بتوانیت هەرشتێكت بووێت فێری ببیت و بتوانیت دركی بكەیت و لەبیرت نەچێت.



بانگێشت بۆ کردار

نەخشەکارییە زهنییەکانی خۆت دروست بکە

هەوڵبدە لەسەرەتای کتێبەکەوە تاوەکو کۆتایی کتێبەکە بۆ هەر وەرزێك نەخشەیەکی زهنی بۆ خۆت دروست بکە. بێتاقەتیش مەبە کە ئەگەر ئەو نەخشە و وێنیە جیاوازبن لەو شتانەی کە من باسم کردوون و پیشانم داوی. چونکە ئەو کردارە سادە وێنای نەخشە زهنییە نەك تەنیا زامنی ئەوە دەکات کە تۆ لە ئاستێکی قوڵتردا فێری بابەتەکان ببیت،

بەڵکو بەشێوەیەکی زۆر ئاسانیش یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی بیر بکەیتەوە لە بیرۆکە و باوەڕە گرنگ و سەرەکییەکانت.

فێربوونی سروشتی

ئەو (ڕێکارە سەرەکی یان ئەسڵی)یەی کە ئێمە بەشێوەیەکی بەردەوام لەقوتابخانەدا بۆ سودوەرگرتن فێری بووین دووبارەکردنەوەی سادەیە. هەرچەندە ئەم ڕێگایە بۆ بەدەستهێنانی زاڵبوون بەسەر لێهاتوویییە سەرەکییە دیاریکراوەکانی وەکو کۆکردنەوە و لێکدان باشە. بەڵام ڕێکارێکی زۆر خراپە بۆ تێگەیشتن و بەکارهێنانی زۆربەی ئەو شتانەی کە دەمانەوێت.

بۆ نمونە، بیر لەوە بکەرەوە خەڵکی چۆن فێری شۆفێری دەبن. چەندین ساڵ پێش ئەوەی سواری سەیارە ببم و سکان بگرم بەدەستمەوە، کاتێك لەگەڵ باوك و دایکم سوار دەبووم سەیری شێوازی لێخوڕینیانم دەکرد، هەروەها سەیری هەموو کەسێکم دەکرد کە شۆفێری بکردایە بزانم چۆن شۆفێری دەکەن. بەکورتی زۆربەی ئەو کەسانەی شۆفێری دەکەن، بەشێوەیەکی زۆر خێرا بە کەمترین ڕێنوێنی فێری ئەم لێهاتووییە دەبن.

بەڵام ئەگەر ئێمە شۆفێری وەکو وانەکانی قوتابخانە فێر ببووینایە، چۆن دەبوو، ئەوە تاسەیە، ئەوە پێچە، ئەوە تاسەیەکی دیکەیە، ئەوە سوڕانەوەیە، ئەوە سوڕانەوەیەکی دیکەیە، ئەوە کەمێك لارە، ئەوە

ماتۆڕە....هیتد. لەوانەیە چەندین ساڵ و یان چەندین دەیە تەنیا تێگەیشتنی ئێمە بۆ کارپێکردنی سەیارە تەنیا هەر ئەوە ببوایە، بەڵام هەر توانای لێخوڕینمان نەدەبوو، ئەگەر لەیەکەم ڕۆژەوە بەکرداری ئەنجاممان نەدایە.

بۆیە کاتێك دەتەوێت لێهاتووییەکی پێشکەوتوو یان ئامانجێك بەدەست بهێنیت بە کرداری سادە بۆ ئەوەی بتوانیت پێشکەوتنی گەورەی تێدا بەدەست بهێنیت، سادەترین ڕێگای بەدەستهێنانی سەیرکردنی کەسێکە کە لەناو ئەو کارەدا لێهاتووییەکی بەرزی بەدەست هێنا بێت بۆ ئەوەی بتوانیت چاوی لێ بکەیت و دووبارەی بکەیتەوە.

بۆنمونە، چەند ساڵێك پێش ئێستا بەشداریم لە بەرنامەی پێشبڕکێی جیهانی (تۆپ گێڕی) بی بی سی کرد، خەڵاتی بەرنامەکە بڕی نرخی ئەو ئۆتۆمبێلە بوو کە پێشبڕکێکەی پێ ئەنجام دەدەرا.

هەرچەندە شۆفێرێکی تایبەت و بەناوبانگ نەبووم، بەڵام هەوڵمدا بەتوندی ململانێ بکەم، بۆیە بڕیارمدا سود لە ڕێکاری فێربوونی سروشتی وەرگرم تاوەکو هەوڵبدەم بزانم چۆن دەتوانم کارکردنێکی باشترم هەبێت.

لەوکاتەدا بیرم لە نمونەیەکی بەرزی شۆفێری کەسێك کردەوە کە ئەویش (ستیگ) بوو، هەوڵمدا لەو بچم، بۆیە بڕیارمدا بچم بۆلای و چەند پرسیارێکی لێبکەم لەبارەی شێوازی کارکردنەکەیەوە، بۆیە بەشێوەیەکی زۆر ورد سەرنجی کارکردنەکەیم دەدا وەکو گۆڕینی قاچەکان و بەکارهێنانی کلاج و بەنزین و ئستۆپ، یان کەی خێرای دەکردەوە و کەی

خاوی دەکردەوە، لەکاتی پێچەکاندا چۆن سکانەکەی دەگرت و چۆن پێچی دەکردەوە.

سەرەڕای سەیرکردنی جوڵەکانی لەشی، چەند پرسیارێکیشم لێکرد تاوەکو ئاگاداری ئەوەبم کە لە مێشکیدا دەگوزەرێت. دەمویست بزانم چۆن دەزانێت و تێدەگات کە دەبێت چ کاتێك خێرا بڕوات و چ کاتێك خێراییەکەی کەم بکاتەوە، و بەتایبەتی دەمویست بزانم چۆن تێدەگات و دەزانێت دەبێت چ کاتێك دەست بکات بە پێچ کردنەوە و چ کاتێك دەبێت لانس وەرگرێت و هەوڵی پێشکەوتن بدات لەسەیارەکانی دیکە.

دەرئەنجام سودم لە ڕێکارەکانی بەرنامەڕێژی زهنی وەرگرت، ئەو ڕێکارانەی کە باسیان دەکەم بۆت تاوەکو تۆش بتوانیت بەشێوەیەکی زهنی ڕاهێنانی شۆفێری بکەیت. من پێشبڕکێیەکەی ئەوم بە چاوی مێشکم بینی و پاشان وابیرم کردەوە کە لەشوێنی ئەودام، بۆیە چوومە ناو سەیارەکەوە و ڕێگای پێشبڕکییەکەم لە ناو چاوی ئەوەوە دەبینی. یەکێك لەو شتانەی کە لێی تێگەیشتم ئەوەبوو کاتێك خۆم لەشوێنی (ئەودا) دانابوو دەمتوانی چەماوەییەکی بچوك یان قەفەیەکی بچوك لە مێشکمدا ببینم کە نیشانەی هێڵێك بوو کە دەبوو لە پێشبڕکێیەکەدا بیبڕم.

کاتێك بەڕاستی سواری سەیارەکە بووم، تاڕادەیەك نزیکەی دوانزەجار لە مێشکمدا پێشبڕکێیەکەم ئەنجامدا بوو. دواتر ستیگ سەرسوڕمانی خۆی دەربڕی کە چۆن توانیم ئەوەندە بەخێرایی شۆفێری

بکەم. ئەم مەسەلەیە لەبەر بوونی هیچ تواناییەکی تایبەتی نەبوو لە شۆفێریدا هەم بێت، بەڵکو بەسادەیی لە ئەنجامی ئەو کاریگەری ڕێگایەوە بوو کە من بۆ فێر بوون بەکارم هێنا.

ئەم ڕەوشە کە لە (NLP)دا بە (مۆدێل سازی) ناودەبرێت، شتێکە تۆش دەتوانیت سودی لێوەرگریت بۆ پەرەپێدانی لێژی چەماوەی فێربوونت بۆ هەموو جۆرە لێهاتوویەك کە دەتوانیت بیری لێ بکەیتەوە. تەنیا بەسەیرکردنی ئەوەی کەسانی پسپۆر چۆن فێری ئەو لێهاتوویە بوون و جوڵاندنی جەستەمان بەهەمان شێوە، دەتوانین ڕەوشی فێربوون بەخێرایی و بەکورتی ئەو لێهاتوویە بەدەست بهێنین و ئەوەندە دەزانین ناخودئاگا نوقمی فێربوون و عاشقبوونی کارەکە بووین. هەرچی زیاتر ئەو ڕەوشە دووبارە بکەینەوە بەئاسانتر دەتوانین ڕەوشەکانی خێرا فێربوون بەدەست بهێنین. بەشێوەیەکی زۆر سەرسوڕهێنەر، دەتوانین هۆشیاری و ئاگایی تایبەت سەبارەت بە ڕەوشی بیرکردنەوەی ئەو کەسە بەدەست بهێنین کە زۆر لێهاتووە لەو کارەی کە دەیکات.

لە هیپنۆتیزمدا ئەم ڕەوشە بە (ناسینەوە لەناو خلسەی قوڵ) ناودەبرێت، بەڵام تۆ دەتوانیت زۆرێك لەو کاریگەرییانە بەتەواوی بە ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە بەدەست بهێنیت. (خلسە: حاڵەتێکە لەنێوان ئاگایی و بێ ئاگایی یان لە نێوان و خەو و بێداری)

مۆدێلسازی

پێش ئەوەی ئەم تەکنیکە دەستپێبکەیت لەسەرەتاوە تاوەکو کۆتایی بیخوێنەرەوە:

١- پیشەیەک یان کارێك هەڵبژێرە کە حەز بکەیت فێری ببیت یان لەناویدا ببیتە پسپۆڕ و وەستا.

٢- هەرچی دەتوانیت کات تەرخان بکە بۆ کەسێك کە لەناو ئەو پیشە و کارەدا بووبێتە پسپۆڕ و شارەزا. ئەگەر ناتوانیت دەستت بگات بەو کەسە، دەتوانیت سەیری ڤیدیۆ و وێنەکانی بکەیت بۆ ئەوەی بزانیت چی دەکات و چۆن هەڵسوکەوت دەکات و چۆن سەیر دەکات. ئەگەر توانیت لەنزیکەوە بیبینیت هەوڵبدە هەرچی پرسیارێك کە دێت بە مێشکتدا لەبارەی ئەوەی کە چۆن کارەکانی ئەنجام دەدات بیانکە، پرسیاری لێبکە بزانە چ کاتێك هەڵدەبژێرێت بۆ ئەنجامدانی کارەکانی.

٣- کاتێك هەستت کرد لەبارەی ئەوەی کە ئەو ئەنجامی دەدات و ئەوەی کە چۆن ئەنجامی دەدات، ئەو کاتە هەستێکی واقعیت بۆ دروست دەبێت، ئینجا کات تەرخان بکە بۆ ئارامسازی تایبەتی خۆت. چاوت دابخە و وامەست بکە لەناو سینەمایەکدا بە ئاسودەیی دانیشتوویت و سەیری فلیمێك دەکەیت لەبارەی مۆدێلێکی بەرز و

بەرچاو کە بەباشی کارەکەی ئەنجام دەدات.

٤- پاش ئەوەی چەندجارێك سەیری فلیمەکەت کرد، بڕۆرە بەردەم تەصوری پەردەی سینەماکە ڕێك وەکو ئەوەی لەچاوی ئەوانەوە سەیر دەکەیت، لە گوێی ئەوانەوە دەبیستیت، بەو شێوەیە هەست دەکەیت کە ئەوان هەستی پێدەکەن. ئەگەر لەبەر هەر هۆکارێك ئەنجامدانی ئەم کارە قورس و دژوارە بۆت، وادابنێ لەسەر پەردەی سینەماکە لەلای ئەوانیت، هەر جوڵەیەك کە ئەوان ئەنجامی دەدەن تۆش وەکو خۆی ئەنجامی دەدەیت. پاشان بڕۆرە ناو ئەو خودەتەوە کە لەسەر پەردەی سینەماکەیە. لە چاوی خۆتەوە سەیر بکە، لەگوێیەکانتەوە ببیستە و هەمان هەستت هەبێت کە لەکاتی ئەنجامدانی هەڵسوکەوتی تازەدا هەستیان پێ دەکات.

٥- پاش ئەوەی کە توانیت ئەو ڕەوشە هەرچەند حەزت لێ بوو دووبارە کردەوە، لە فلیمەکە وەرە دەرەوە و بگەڕێرەوە بۆ کاتی ئێستا.

لەبەر ئەوەی کە مێشك و زهن ناتوانێت بە ئاسانی جیاوازی بکات لەنێوان ڕوداوێکی ڕاستەقینە و ڕوداوێك کە بەڕوونی وێناکرابێت و بیری لێ کرابێتەوە، بۆیە هەتاوەکو بە جوانی ئەو کارە بکەیت و باشتر وێنا و نمایشەکە ئەنجام بدەیت باشتر دەتوانیت لە دنیای واقعیدا و لەکاتی بەرجەستەکردنی لە دنیای ڕاستەقینەدا سەرکەوتن بەدەست بهێنیت.

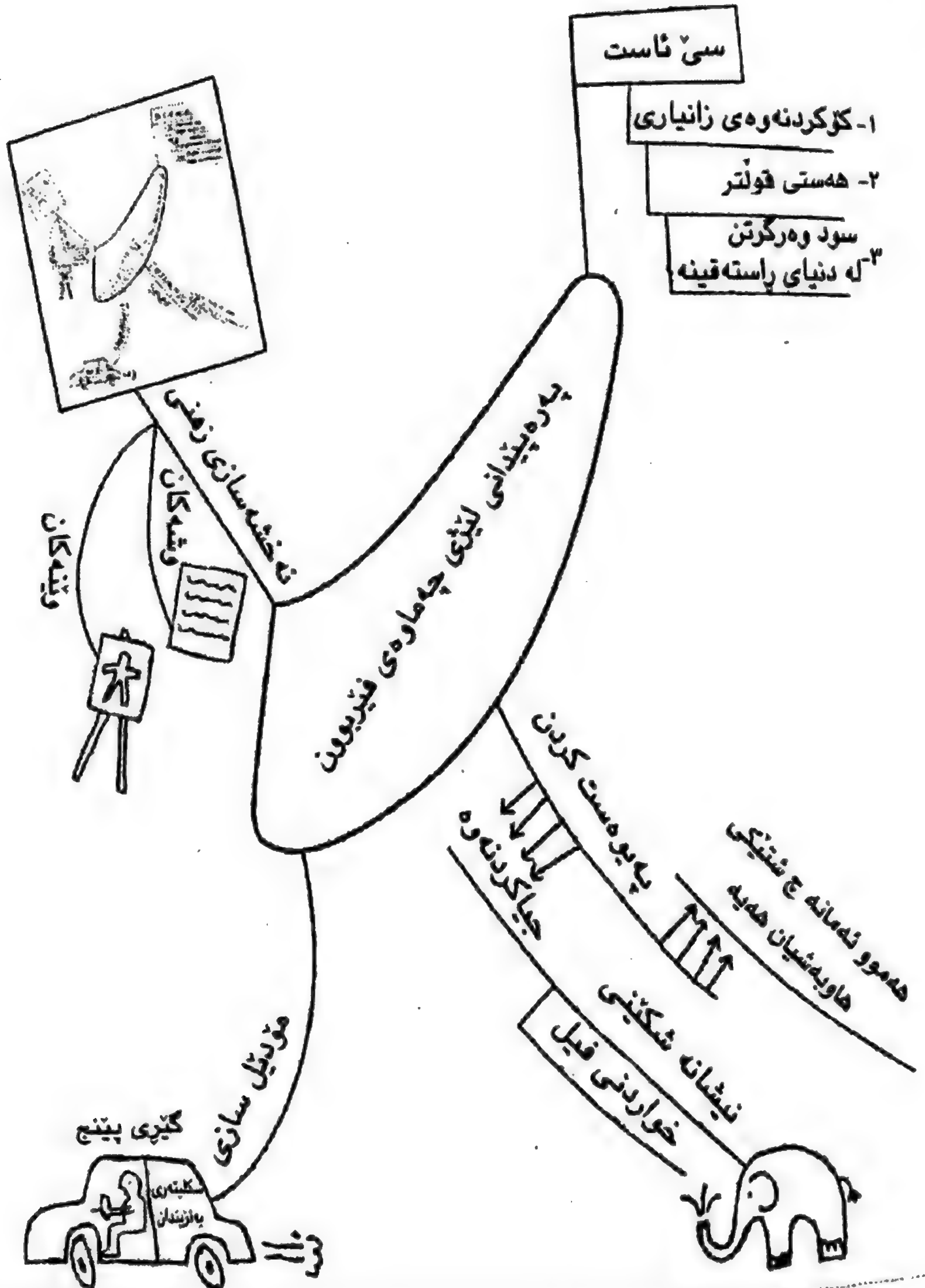
لە وەرزی دواتردا، باسی ژمارەیەک لە نهێنییەکانی خێرا خوێندنەکانی جیهانت بۆ دەکەم. لە ماوەیەکی کورتدا دەتوانیت زانیارییەکی نوسراو لە کاتێکی زۆر کەمتر لەوەی کە ئێستا ئەنجامی دەدەیت لەبەر بکەیت.

هەموو وەرزەکە لە لاپەڕەیەکدا

- سێ ئاستی فێربوون بوونی هەیە- کۆکردنەوەی زانیارییەکان، بەدەستهێنانی تێگەیشتن و درکێکی قوڵتر و بەکارهێنانی لە جیهانی واقعیدا. هەر ئاستێکی فێربوونیان بە سودوەرگرتن لە ڕێکاری تایبەتی فێربوون باشتر ئەنجام دەدرێن.
- بۆ بەدەستهێنانی کۆکردنەوەو دانەوەی زانیارییەکان لە تاقیکردنەوەیەکدا، سود لە ڕێکارەکانی یادگەی وەرزی هەشتەم وەرگرە.
- بۆ بەدەستهێنانی درکێکی قوڵتر لەو بابەتەی کە فێری دەبیت، سود لە ڕێکارەکانی بەش بەشکردن وەرگرە. دەتوانیت بابەتێکی ئاڵۆز و دژوار بە ڕێکاری بەش بەشکردن سادە بکەیتەوە و فێربوونی ئاسان بێت. هەروەها دەتوانیت ئەو شتەی کە لق و پۆپی زۆر بێت بەشێوەیەک پەیوەستیان بکەیت بە یەکەوە کە لەناویاندا واتا و بیرۆکەیەکی سەرەکییان لێ ئیستنتاج بکەیت.
- نەخشەکاری زهنی کارێکی سادەیە و ڕێگایەکی کاریگەرە بۆ پێکهێنانی بەشەکان بۆ فێربوونەکانی هەموو مێشک لەڕێگەی

نمایشێکی بینینەوە لەبارەی بابەتێك یان شتێك. ئەم ڕەوشە زۆر کاریگەرە بۆ دەرك کردن و پەیبردنی قوڵی هەر شتێك، ئیدی بابەتێکی هاتوچۆ بێت یان ئامادەبوون بێت بۆ وتارێك یان تاقیکردنەوە و هیتد.....

- بۆ ئەوەی بتوانیت زۆر بەخێرا ئەو شتەی کە فێری بوویت لەدنیای ڕاستەقینەدا بەکاری بهێنیتەوە، کەسێکی لێهاتوو یان شارەزا بدۆزەرەوە کە لەو کارەدا پسپۆڕ بێت، بۆ ئەوەی بتوانیت سود لەو ڕێکار و مۆدێلسازییەی ئەو کەسە وەرگریت لە ڕێگەی ئەوەوە پەرە بە توانا و لێهاتوییەکانی خۆت بدەیت.



سێ ئاست
١- کۆکردنەوەی زانیاری
٢- هەستی قوڵتر
٣- سود وەرگرتن لە دنیای ڕاستەقینە
پەرەپێدانی لێزی چەمارەی ڤیزیوەن
ئەندازەسازی زەینی
وێنەکان
وشەکان
پەیوەست کردن
جیاکردنەوە
هەموو ئەمانە چ شتێکی هاوبەشیان هەیە
نیشانە شکێنی
خواردنی فیل
مۆدێل سازی
گێڕی پێنج

چونە ناو ناوچە!

پێش ئەوەی دەست بە خوێندنەوەی ئەم وەرزە بکەیت، سەرەتا لێکۆڵینەوە لەسەر ئەوە بکە بزانە ئایا لەناو ناوچەی فێربوونی خۆتدایت. ئەگەر لەوێ نیت، هەوڵبدە ئەم قۆناغانەی خوارەوە جێبەجێ بکە:

١- سێ هەناسەی ئارام هەڵکێشە، هەوڵبدە جەستەت ئارام بێتەوە و هەستێکی باشی هەبێت.

٢- پەنجە گەورە و ناوەندیت بلکێنە بەیەکەوە و فشاریان بخەرەسەر، تاوەکو تەکیەگای (پشتگیری سروشتی) خۆت چالاك بکەیت و هەست بکەیت کە بەرەو بارودۆخێکی ئارامبەخش و خۆشەویست دەڕۆیت.

٣- ئێستا بیر لەوە بکەرەوە کە ئەگەر کەمێك زیرەکتر بوویتایە لەوەی کە ئێستا هەیت، لەچی دەچوویت. شێوەی دەمووچاوت چ حاڵەتێکی هەبوو؟ ئەو خودی زیرەکە، چۆن خۆی لە جیهاندا نمایش دەکرد؟ ئەو خودی زیرەکترە چۆن لەگەڵ خەڵکیدا پێدەکەنی و پەیوەندی دروست دەکرد؟

٤- بڕۆرە ناو ئەو خودی زیرەکتربوونەتەوە بەشێوەیەك ئەوەی کە ئەو دەیبینێت تۆش بیبینە و ئەوەی کە ئەو دەیبیستێت تۆش بیبیستە و بەو شێوەیەش هەست بکە کە ئەو هەست دەکات.

٥- دوگمەی تەرکیزی خۆت لە حاڵەتی پێکهێنانی هەر دوو تەرکیزی فعال و منفعلدا تەنزیم و نەصب بکە.

کاتێك ئامادەبوویت دەستپێبکە...

وەرزی حەوتەم



خێرا خوێندنەوە

ئەزموونێکی سەرسوڕهێنەر

لەبەر ئەوەی کە من لەکاتی گەشکردنی منداڵیدا توشی کەمی نارەسی خوێندنەوە (duslexia) یان پێنەگەیشتوویی خوێندنەوە بوویبووم ((نارەسی خوێندنەوە یان پێنەگەیشتوویی خوێندنەوە: ئەمە جۆرە بێ توانابیەکە بۆ خوێندنەوە لەسەردەمی منداڵیدا توشی مرۆڤ دەبێت، کاتێك منداڵێك لە ئاستێکی سەرەتاییدا بەهەر هۆکارێك بێت لە بواری خوێندنەوەدا دوا بکەوێت توشی دەبێت، لەگەڵ ئەوشەدا تاوەکو ئێستا هیچ هۆکارێکی ڕوونیش نیە سەبارەت بەوەی کە ئەم حاڵەتە پەیوەندی بە مەسەلەی عقڵی یان کێشەیەکی هەیەجانی یان فەرهەنگی یان گوفتارییەوە هەبێت))، خوێندنەوە هەمیشە سەخت و دوژار بوو بۆم، بۆیە کاتێك کەخەریکی دروستکردنی فلیمێکی دیکۆمێنتاری بووم بۆ ITV ئەو هەلەم بۆ هەڵکەوت لەگەڵ پیل سشیل دابنیشم و گفتوگۆ بکەین. ئە کەسەی کە داهێنەری (خوێندنەوەی وێنەیی)ە. هەوڵمدا بەتەواوی سود لەو هەلە وەرگرم. خوێندنەوەی وێنەیی یەکێکە لەو تەکنیکانەی کە شۆڕشێکی گەورەی ئەنجامدا لە بواری خوێندنەوەدا، چونکە بانگەشەی ئەوە دەکات کە تۆ دەتوانیت بە پێی ئەم تەکنیکە بابەتێك بە خێرایی ٦٥,٠٠٠ وشە لە خولەکێکدا بخوێنیتەوە. ئەم بڕە ٢٥٠ ئەوەندەی خێرایی ناوەندی خوێندنەوەیە. لەکاتێکدا کە ئەم بانگەشانە زۆر جێگەی

سەرسوڕمان و قسە و باس بوون، تەنانەت لەم سەردەمەشدا، بۆیە من زۆر حەزم دەکرد ئەو کارە تاقی بکەمەوە.

ئەو بیرۆکەیەی کە لەپشت (خوێندنەوەی وێنەیی)وەیە، ئەوەیە کە سنورداری خێرایی خوێندنەوەمان، وەرگرتنی ئەو زانیارییە نیە کە بتوانیت لەچاوتروکانێکدا ڕوویدات، بەڵکو پەیوەستە بە ڕێکخستنی هۆشیارانەی ئەو زانیارییەوە– واتە هەوڵدان بۆ تێگەیشتنی ئەوەی کەدەیخوێنینەوە. لە(خوێندنەوەی وێنەیی)دا مرۆڤ فێری ئەوە دەبێت کە زیاتر سود لەزهنی وەرگرێت بۆ ڕێکخستنی قۆناغی سەرەکی خودئاگای و ڕێگەدان بەوەی کە وشەکان بەشێویەکی ڕاستەوخۆ بچنە ناو ناخودئاگاییەوە. پاشان لەڕێگەی ڕەوشێکی پەروەردەیی ڕێکخراوەوە، فێری گەڕانەوەی ڕێگای جۆراوجۆری (چالاك کردن)ی زانیارییەکان دەبن بۆ بەشی خودئاگایی.

بۆ خستنەڕووی ئەم نمایشە، ئامادەکارەکانی بەرنامەیەك داوایان لێکردم ئەم سیستەمە تاقی بکەمەوە. بۆیە ئێمەش ڕۆشتین بۆ ناوەندی لێکۆڵینەوەی (کری ٣)، لەوێ بنکەیەکی کۆمپیوتەری گەورەی لێیە وەکو ئەو بنکە کۆمپیوتەریانەی کە لە فلیمە سینەماییەکانی جیمز بۆندا هەیە. بەرامبەر بە یەکێك لە کۆمپیوتەرەکان وەستاین و داوایان لێکردم بە (چاوێکی جادوویی) سەیری شاشەکە بکەم، بەشێوەیەك کە چاوەکانم گونجاویان لەدەست دەدا. ئەو وشانەی کە لە پڕێکدا لەسەر شاشەکە دەهاتن و دەچوون بەشێوەیەك بوون تەنیا زهنی ناخودئاگاییم دەیتوانی

ببیبنێت. پێنج خوله‌ك پاش ده‌ركه‌وتنی ژماره‌یه‌كی زۆر لاپه‌ڕه و وشه، كه‌مێك هه‌ستم به سه‌رگێژی كرد بۆیه به‌ناچاری درێژه‌پێدانی كاره‌كه‌م وه‌ستاند.

له‌كاتێكدا كه من هیچ بیرۆكه‌یه‌كی ئاگایانه‌م نه‌بوو له‌باره‌ی ئه‌وه‌ی كه بین بووم، كاتژمێرێك دواتر تاقیكردنه‌وه‌یه‌كیان له‌سه‌ر ئه‌نجامدام له‌سه‌ر ئه‌و بابه‌ته‌ی كه به‌و خێراییه بینیم و به‌حساب (خوێندبوومه‌وه). به‌و په‌ڕی سه‌رسوڕمانه‌وه سه‌یریان كرد ٧٦٪ وه‌لآمه‌كانم ڕاست بوون- شه‌ش پله به‌رزتر له ناوه‌ندی نمره‌ی تێگه‌یشتنی بابه‌تی كه‌سێك كه به‌خێرایی ستاندارد ٢٥٠ وشه له خوله‌كێكدا ده‌خوێنێته‌وه.

هه‌ڵبه‌ته، خوێندنه‌وه به‌م ڕێگایه كرداری نیه به‌تایبه‌تی بۆ كه‌سانی تازه كار و ده‌ستپێكه‌ر چونكه به‌ده‌ستهێنانی كۆمپیوته‌رێكی زۆر به‌رز و به‌توانا بۆ هه‌موو كاتێك بوونی نیه! به‌لآم ئه‌م بابه‌ته چاوی منی كرده‌وه له‌سه‌ر ئه‌و شته‌ی كه به‌ڕاستی ئه‌گه‌ری ئه‌نجامدانی هه‌یه.

مێشك و هزری سه‌رسوڕهێنه‌ری تۆ

سه‌یری ئه‌م په‌ڕه‌گرافه‌ی خواره‌وه بكه

7H15 M3554G3 53RV35 7O PROV3
HOW OUR M1ND5 C4N DO 4M4Z1NG
7H1NG5! 1MPR3551V3 7H1NG5! 1N 7H3 B3G1NN1NG 17 WA5 H4RD BU7 NOW, ON 7H15 LIN3

47FIR57 YOu M19H7 H4V3 7HOU9H7
YOU 60ULDON7 R34D 7H15, 8U7 8y
NOW YOU KNOW YOU 64N. 7H3 HUM4N
MIND 64N DO 3X7RDIN4RY 7HIN95.
17 15 4M421N9 RND) 4R3 Y0U!

تۆ دەتوانیت لەمە تێبگەیت چونکە مێشکت توانایییەکی سروشتی هەیە بۆ ئەوەی کە گەلاڵەیەکی گونجاو لەناو ئەو بڕە کەڵەکە بووە نیشاندراوانە هەڵبژێرێت. لەڕاستیدا، ئەوە ڕوون و دیارە کە وەکو زۆرێك لە شتەکان لە ژیاندا، ٨٠٪ تێگەیشتن لەوەی کە تۆ دەیخوێنیتەوە تەنیا لەناو ٢٠٪ وشەکاندایە. ئەگەر بتەوێت بابەتێك بە نەرم و لەسەرخۆ و بە وردی بخوێنیتەوە بۆ هەر وشەیەك وەزن و کێشی خۆی پێ بدەیت، لەڕاستیدا توانایی زاتی و سروشتی زهنی خۆت بۆ تێگەیشتنی ئەو واتاییەی کە دەیخوێنیتەوە لەدەست دەدەیت.

سەرەڕای ئەوەش، مێشکی ئێمە بۆ (پڕکردنەوەی ئەو نێوانە خاڵییانەی) کە لەناو حەوزەی دیدی ئێمەدان دارێژراوە بۆ ئەوەی یارمەتیمان بدات وێنە یەك لەدوای یەك و پەیاپەیەکان کە کەمتر یان زیاترن بیانبینین. هەر لەبەر ئەوەیە فلیمەکان وەکو فلیم دەبینین نەك بە شێوەی (وێنایەکی جوڵاو)، کە پێناسەیەکی ورد و ڕاست ترە. کاتێك کە وێنەکان بە خێرایی ٢٤ وێنە لە چرکەیەکدا لەسەر شاشە دەردەکەون، دروستکەری فلیمەکان دەزانن کە چاوی مرۆڤ شوێنە خاڵییەکان پڕ دەکاتەوە بۆ دروستکردن و خەلقکردنی جوڵەیەکی بەردەوامی خەیاڵی.

تاوەکو ئەو کاتەی کە من نەمتوانی خوێندنەوە بەخێرایی زۆر بە کۆمپیوتەر تاقی بکەمەوە، وامدەزانی تێگەیشتن و پەیبردنی هۆشیارانەی هەر وشەیەك کاتێك کە دەیخوێنمەوە گرنگە و ئەگەر نەتوانم لێی تێبگەم

ناتوانم ئەو بابەت و وشەیەی کە دوای ئەو دێت بیخوێنمەوە یان لێی تێبگەم. بەڵام بەو شێوەیەی کە پێشتر بینیمان، مێشکمان توانایی ڕێکخستنی زانیاری هەیە لە دەرەوەی ئەو گەڵاڵە زنجیرەییە لۆژیکیانەی نیوە بەشی چەپی مێشکمان، زۆرجار ئەگەر تەنیا یەکجار ئێمە (وێنەیەکی گەورە)مان لەبارەی بابەتێك یان کتێبێکەوە بەرچاو بکەوێت دەتوانین تاوەکو ڕادەیەك لە وردەکارییەکەی تێبگەین.

ڕێگەیەك بۆ تێگەیشتن و پەیبردنی ئەوەی کە بۆچی خوێندنەوەی خێراتر بەشێوەیەکی ئاسایی و واقعی دەرك و پەیبردنی بابەتەکە پەرە پێ دەدات ئەوەیە کە مێشکمان بەشێوەیەك داڕێژراوە و دروستکراوە تاوەکو بتوانێت گەڵاڵەکان جیابکاتەوە و لێیان تێبگات، ئەو شتەی کە کردارییەن کاتێك خێرایی ڕۆشتنی وێنەیەك بۆ ناو مێشکمان کەم دەکەینەوە نامومکین دەبێت. ئەو وێنانەت لەبیرە کە منداڵەکان لە سوچێکی کتێبەکەیاندا دروستی دەکەن کە ڕێك دەڵێیت فلیم کارتۆنێکی خێزانییە؟ کاتێك بەخێرایی لاپەڕەی کتێبەکە هەڵدەدەیتەوە وێنە جێگیرەکان دەبنە جولاو. بەڵام ئێستا گریمان تۆ تەنیا ڕێگات پێ دەدرا لە خولەکێکدا یەك لاپەڕە هەڵبدەیتەوە، بۆیە هەموو ئەو وێنانەی کە تۆ دەتبینین وێنەی تاك و جیاجیا بوون و (واتای) ڕاستەقینەیان لەدەست دەدا.

هەمان مەسەلەش لەبارەی خوێندنەوەمانەوە ڕاستە، ئێمە لەڕاستیدا پێویستمان بەوەیە تاوەکو خێراترین لەوەی کە پێشتر ئاسودەبووین پێی، بۆ ئەوەی مێشکمان باشتر لەو بابەتانە تێبگات کە دەیخوێنینەوە.

چوار گێڕی خۆت کەشف بکە

ئێستا فێری چوار ڕێگای جیاوازت دەکەم بۆ خوێندنەوەی بابەتەکان لەخاوترین ڕەوشەوە بۆ خێراترین، ئەو کاتە تێدەگەیت کە هەر یەکێك لەو خوێندنەوانە، وابەستەیە بە هەموو ئەو جۆرە بابەت و لایەن و ئامانجە تایبەتە جیاوازانەوە کە تۆ لە خوێندنەوەکەتدا هەتە. من بەشێوەیەکی گشتی هەموو جۆرە ڕەوشەکان لەسەر بنەمای ئەوەی کە ئامانج لە خوێندنەوەی بابەتەکان چییە بەیکەوە تێکەڵ دەکەم و پێکیاندەهێنم بۆ ئەوەی هەماهەنگی و سازگارییەك لەناویاندا دروست بکەم.

گێڕی یەکەم: خوێندنەوە بۆ چێژ وەرگرتن

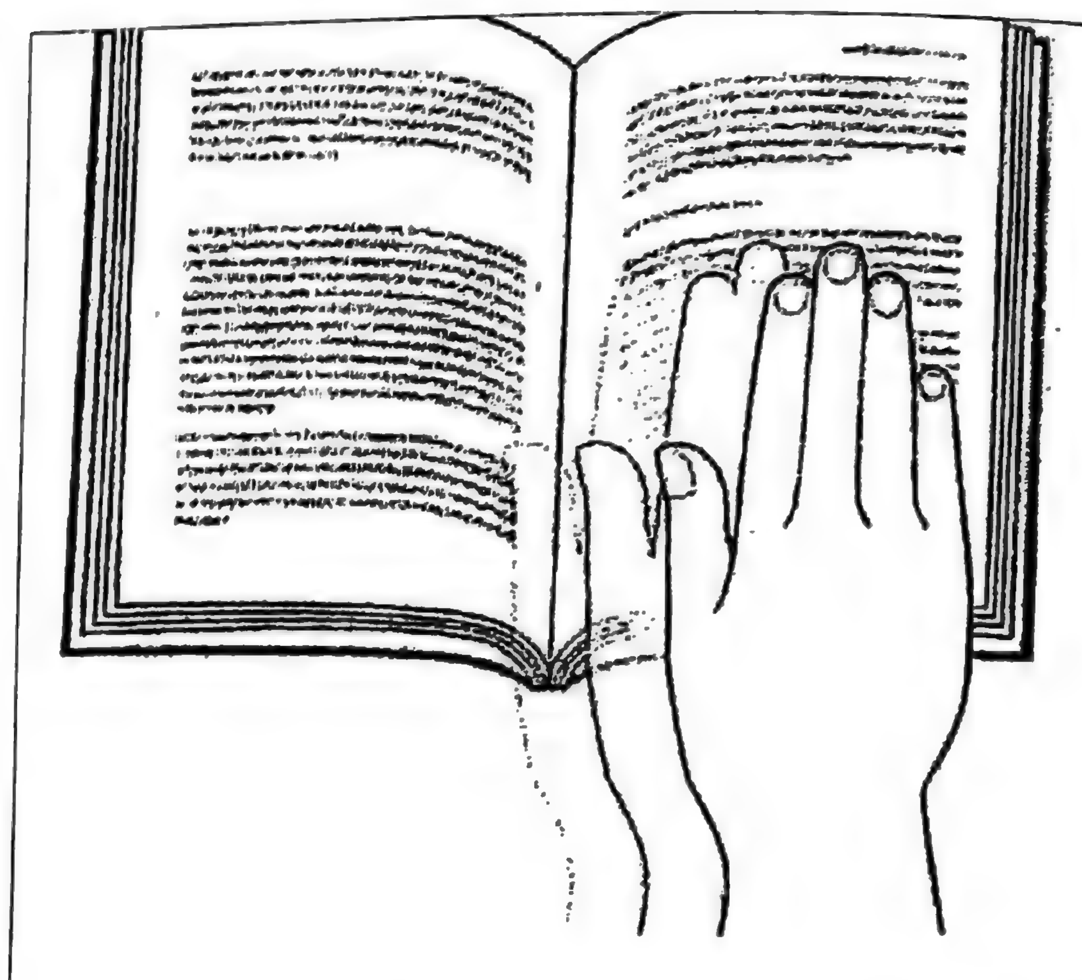
کاتێك ئامانجی تۆ لە خوێندنەوە تەنیا بۆ چێژ وەرگرتنە، داوات لێ دەکەم و هانت دەدەم هەرچی پەیوەندی بە فێربوونەوە هەیە لەپەنجەرەوە فڕێی بدەرە دەرەوە و بەسادەیی ئەو هەلە بەخۆت بدە تاوەکو بابەتەکانی کتێبەکە بە ئارامی و لەسەرخۆ وەکو ئەو هەستەی کە

له‌ شوێنێكی ئاسایی و ئیسراحه‌تدا هه‌ته‌ بخوێنیته‌وه‌. له‌ڕاستیدا، هه‌ندێك كات، ئه‌و ده‌مه‌ی شتێك بۆ چێژوه‌رگرتن ده‌خوێنیته‌وه‌ خێرا خوێندنه‌وه‌ زۆر زیاتر له‌حاڵه‌تی ئاسایی بوون كه‌م ده‌بێته‌وه‌، له‌ڕاستیدا ته‌رخانكردنی كات بۆ ئه‌زمون وه‌رگرتنی ئه‌وه‌ی كه‌ له‌حاڵه‌تی خوێندنه‌وه‌ی ئاسایی و ئارامیدا ئه‌نجامی ده‌ده‌یت وه‌كو فلیمێك چه‌ند لایه‌نێكی هه‌ستی له‌وه‌ی كه‌ ده‌یخوێنیته‌وه‌ له‌ناو مێشكتدا ئاشكرا ده‌كات.

گیڕی دووه‌م: خوێندنه‌وه‌ به‌خێرایی و به‌په‌له‌

خوێندنه‌وه‌ی به‌په‌له‌ ڕه‌وشێكه‌ بۆ به‌رزكردنه‌وه‌ی خێرایی ئاسایی خوێندنه‌وه‌، ته‌نیا به‌ فێركردنی مێشكت به‌ خوێندنه‌وه‌ی وشه‌ی زیاتر له‌ هه‌رجارێك و به‌ خێراییه‌كی زیاتر له‌و خێراییه‌ی كه‌ پێی ڕاهاتبوویت. له‌كاتێكدا ئێمه‌ زۆرجار واڕاهتووین كه‌ هه‌رجارێك یه‌ك وشه‌ بخوێنینه‌وه‌، به‌ڵام كه‌سانی خێراخوێنه‌ره‌وه‌ ده‌توانن ٣ بۆ ٧ وشه‌ له‌ هه‌ر سه‌یركردنێكدا بخوێننه‌وه‌.

بۆ خێراكردنی خوێندنه‌وه‌ت، ته‌نیا ده‌ستی خۆت به‌درێژایی ئه‌و دێڕه‌ی كه‌ ده‌یخوێنیته‌وه‌ بجوڵێنه‌ و به‌چاو بكه‌وه‌ره‌ شوێنی. كاتێك كه‌ چاوت ڕاهات له‌سه‌ر ئه‌وه‌ی كه‌ بكه‌وێته‌ شوێن په‌نجه‌ت، ده‌توانیت ته‌نیا به‌خێرایی جوڵه‌ی ده‌ستت، خێرایی خوێندنه‌وه‌ش په‌ره‌ پێ بده‌یت.



به‌م ڕێگایه خێرایی خوێندنه‌وه بۆ سێ تا چوار ئه‌وه‌نده زیاد ده‌که‌یت بەبێ هیچ کێشه‌یه‌ك له‌ ده‌رکی بابه‌ته‌کان. ئه‌مه به‌و مانایه‌یه که ده‌توانیت به ته‌رخانکردنی ماوه‌ی ئه‌و کاته‌ی که بۆ خوێندنه‌وه‌ی کتێبێك له‌به‌رچاوت گرتبوو، سێ کتێب بخوێنیته‌وه و هه‌روه‌ها بۆ خوێندنه‌وه‌ی لێکۆڵینه‌وه‌کانی زانکۆ یان قوتابخانه یان بابه‌ته‌کانی شوێنی کاره‌که‌ت ئه‌و کاته‌ی که پێشتر ته‌رخانت ده‌کرد ئێستا به یه‌ك له‌سه‌ر سێی کاتی جاران ده‌توانیت کاره‌کانت جێبه‌جێ بکه‌یت و به‌م شێوه‌یه کاتێکی باش و به‌رچاوت بۆ ده‌گه‌ڕێته‌وه.

بانگهێشت بۆ کردار

خێرایی خوێندنەوەی خۆت تاقیبکەرەوە

١- خولەکێك کات بگرەرەوە بۆ ئەنجامدانی ئەو ڕاهێنانەی کە ئەنجامی دەدەیت.

٢- لاپەڕەیەك دیاری بکە و بەخێرایی ئەو شێوە ئاساییەی کە خۆت هەمووجارێك دەخوێنیتەوە دەست بکە بە خوێندنەوەی دێڕەکان تاوەکو خولەکەکە تەواو دەبێت.

٣- ژمارەی ئەو دێڕانەی بژمێرە کە لەو خولەکەدا دەیخوێنیتەوە. بۆ لەبەرچاوگرتنی ئامانجەکەت، گریمان هەر دێڕێك کە تۆ خوێندتەوە پێك هاتووە لە دە وشە.

٤- بۆ حسابکردنی خێرایی خوێندنەوەکەت، ژمارەی ئەو دێڕانەی کە لەهەر کاتێکدا دەیانخوێنیتەوە زەربی ١٠ بکە. وەڵامەکەت ژمارەی ئەو وشانەیە کە لە هەر خولەکێکدا لە ئێستادا دەیانخوێنیتەوە.

بۆنمونە: تۆ ٢٣ دێڕ لە خولەکێکدا دەخوێنیتەوە ٢٣× ١٠= ٢٣٠ بۆیە خێرایی ئێستای خوێندنەوەت نزیکەی ٢٣٠ وشەیە لە خولەکێکدا.

٥- هەوڵبدە ئەم تاقیکردنەوەیە پاش ئەوەی کاتت تەرخان کرد بۆ ئەنجامدانی ڕێکارەکانی ئەم وەرزە دووبارەی بکەرەوە ئینجا بزانە خێرایی خوێندنەوەت چەند زیادی کردووە!

گیڕی سێیەم: خوێندەوەی زیاتر و کەمتر

بۆ یەکەمجار پۆل شیل سودی لەم ڕەوشە وەرگرت بۆ فلیمی (هاتنی سۆپەرمان بۆ سەر زەوی). بۆ تێگەیشتن و پەیبردن لە واتای ئەوەی کە لە پشت (خوێندنەوەی زیاتر و زۆر باشەوە) هەیە، سەیری ئەم نمونەی خوارەوە بکە.

گریمان تۆ لەئاسمانەوە لە دووری سەد هەزار میلەوە بەرەو گۆی زەوی بەڕێوەیت، لەو کاتەدا تۆ زەوی وەکو تۆپێکی شینی سوڕاوە دەبینیت، لەدووری دە هەزار میلەوە دەتوانیت بە قورسی ڕادە و سنوری کیشوەرەکان ببینیت و لەیەك جیایان بکەیتەوە. هەروەها تێدەگەیت کە زەوی چەندە بە ئاو داپۆشراوە. کاتێك کە نزیکتر دەبیتەوە، تێدەگەیت کە ئاستی زەوی چەندە جۆراوجۆرە، بیابانەکان، دارستانە باراناوییەکان، سەوزاییەکان و شاخەکان.

لە پڕێکدا، سەرنجت دەچێت بۆ دورگەیەکی جوانی سەوز بەکەناری لمین و ئاوێکی پاکی شینی زەریا. تۆ دادەبەزیت و کاتێکی کورت تەرخان دەکەیت بۆ گەڕان بەو ناوچەیەدا و مەلەیەکی خێرا دەکەیت و بە

دڵخۆشییەوە دووبارە دەگەڕێیتەوە بەرەو ئاسمان لەوێوە بەشوێن شوێنێکی دیکەدا دەگەڕێیت بۆ دابەزین.

بەهەمان شێوە کاتێکیش تۆ سود لە ڕەوشی (خوێندنەوەی زیاتر و بەرزتر) وەردەگریت، ڕێك وەکو ئەوەیە کە تۆ بەسەر دەقێکدا بفڕیت و ئەو هەلە بەخۆت دەدەیت کە هەرشتێك بەلاتەوە پەسەند بێت بڕۆیت بۆلای و پاشان دەچیتەوە بۆ سەرەوە بۆ ئەوەی بتوانیت دیمەنێکی دیکە بەرچاو بگریت بۆ ئەوەی بگەڕێیتەوە بۆی.

بابەتێکی دیکە کە دەبێت بۆ ڕێکاری خوێندنەوەی تۆ زیاد بکرێت، کاتێك کە لە گێڕی ٣ دایت، ئەوەیە هەوڵبدە بۆت دەرکەوێت بزانیت ئایا چ ئامانجێکت هەیە لەخوێندنەوەی ئەو بابەتە. بەلەبەرچاوگرتنی ئەوەی کە تۆ لە (خوێندنەوەی بالآتر یان زیاتر) هەوڵی خوێندنەوەی هەر وشەیەك بەشێوەیەکی جیاواز یان پەیبردنی هەر دەربڕینێك بەتەنیا نادەیت، بۆیە دیاریکردنی ئامانجێکی دیاریکراو لەم ڕێگایەدا یارمەتی مێشکی ناخودئاگاییت دەدات تاوەکو تۆ بەرەو ئەو بەشە ڕاستەی کتێبەکە یان بابەتەکە ببات کە زۆرترین پەیوەندی لەگەڵ ئەو ئامانجەتدا هەیەکە لەناو مێشکتدایە.

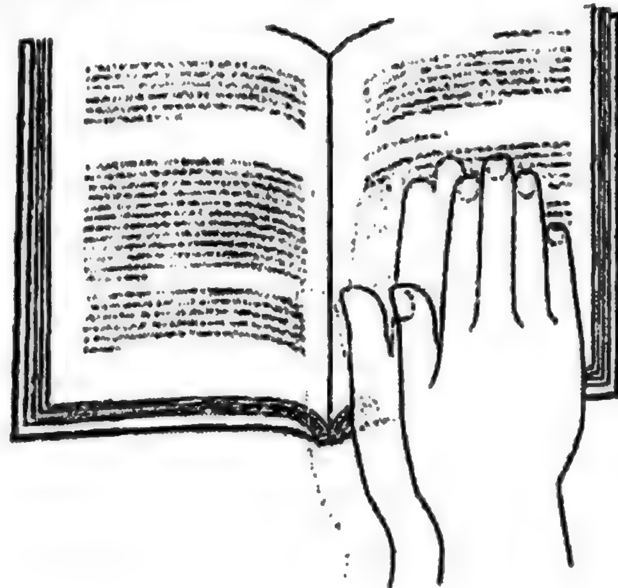
هەموو ئەوەی کە دەبێت ئەنجامی بدەیت، لێرەدا خراوەتەڕوو:

خوێندنەوەی زیاتر یان بالاتر

پێش ئەوەی ئەم تەکنیکە ئەنجام بدەیت، سەرەتا هەمووی بخوێنەرەوە.

١- بیر لەو ئامانجە بکەرەوە کە لە خوێندنەوەی ئەو کتێبە یان بابەتەدا هەتە. ئایا دەتەوێت بابەتێکی گرنگ و پێویست بۆ تاقیکردنەوە فێر بیت، یان دەتەوێت تێگەیشتن و تێڕوانینێکی قوڵترت هەبێت بۆ بابەتێك کە پێت خۆشە بەدەستی بهێنیت یان ڕێگایەکی فێربوونی پسپۆڕی و کارێکی تازەیە؟

٢- دەستی خۆت لەسەر سەری لاپەڕەکە ڕاگرە و ئینجا دەستت ڕاستەوخۆ ڕاست بەرە و ناوەندی لاپەڕەکە بجوڵێنە، بەچاو بکەوەرە شوێن دەستت. ئامانجی کارەکە ئەوەیە بتوانیت ڕاستەوخۆ تەرکیز بخەیتە سەر ئەو وشانەی کە دەتەوێن، بەبێ ئەوەی هەوڵبدەیت کاتێك کە دەیانخوێنیتەوە لێیان تێبگەیت



٣- كاتێك كە سەرنجت ڕادەكێشرێت بۆ سەر بەشێكی تایبەتی لە دەقەكە خێرایی خوێندنەوەكەت نزم بكەرەوە تاوەكو وردەكارییەكەی بخوێنیتەوە، پاشان بە (خوێندنەوەی باڵاتر) بگەڕێرەوە بۆ درێژەدان بە دەقەكە تاوەكو بگەیت بە بەشێكی دیكە كە سەرنجت ڕاكێشێت.

لەبیرت نەچێت لە (خوێندنەوەی باڵاتر یان بەرزتر) تۆ ئیدی كات تەرخان ناكەیت بۆ تێگەیشتن لەوەی كە لە حاڵەتی خوێندنەوەیدایت، بەڵام لەبەر ئەوەی كە هێشتا بەڕادەی پێویست بۆ ناسینی هۆشیارانەی وشەكان، لەسەرخۆ دەخوێنیتەوە، بەتەواوی سەرنجت بۆ ئەو بەشانە دەچێت كە بۆ گەیشتن بە ئامانجی خوێندنەوەكەت گونجاوە.

گێڕی چوارەم: خوێندنەوەی وێنەیی

گریمان دەتەوێت بەپێ دەست بە ڕۆشتن بكەیت. پێش ئەوەی دەستپێبكەیت، دەڕۆیتە سەر تەپۆلكەیەك نزیك لەو ناوچەیە و لەوێوە سەیری ئەو دیمە جوان و دڵڕفێنانە دەكەیت كە دەتەوێت بەناویاندا بڕۆیت، ئەو كاتەی كە سەیری ئەو جوانییە دەكەیت و بەخەیاڵ بەناویدا تێدەپەڕیت، دەركی هەموو ناوچە جیاوازەكانی دەكەیت و هەستێك پەیدا دەكەیت سەبارەت بە ماهیەت و ناوەڕۆكی ئەو دیمەنانەی كە

سەیریان دەكەیت. لەكاتێك تۆ بەتەواوی ناتەوێت سەرنج بدەیتە سەر شتە لاوەكیەكان، شتە تایبەتەكان بە ئاسانی سەرنجت ڕادەكێشن.

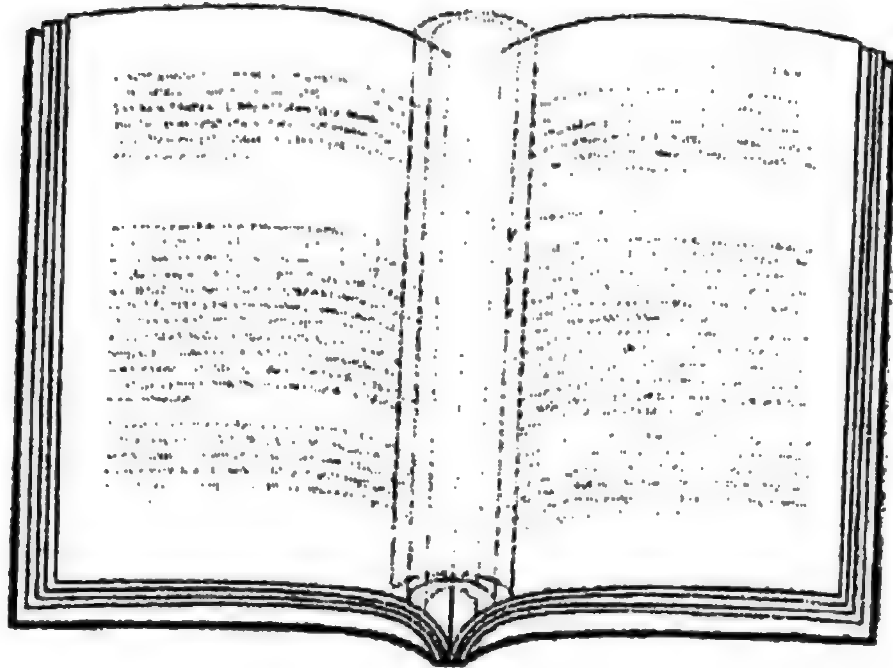
بەهەمان ڕێگا، خوێندنەوەی وێنەیی ڕێگایەكی زۆر باش و گرنگە بۆ گرتنی وێنەیەك لەساتێكدا یان چاوخشاندنێكی زۆر خێرایە لە ماوەیەكی زۆر كورتدا بۆ كتێبێك یان بۆ بابەتێك. لە كاتێكدا لە خوێندنەوەی سونەتیدا تۆ ناچاریت وشە بە وشە بیخوێنیتەوە، بەڵام لە خوێندنەوەی وێنەییدا ئەو هەڵەت پێ دەدەرێت كە هەرجارێك لاپەڕەیەك یان دوو لاپەڕە بخوێنیتەوە. كاتێك تۆ ئەو كارە ئەنجام دەدەیت، لەوانەیە زانیارییەكی ورد لەبارەی هەموو وردەكارییەكەوە بەدەست نەهێنیت، بەڵام بەگشتی دەتوانیت ناسینێكی ڕوونت لەبارەی بابەت و كتێبەكەوە هەبێت.

چاوی مرۆڤ بەشێوەیەكی گشتی خاوەنی زیاتر لە ٢٦٠ ملیۆن وەرگری ڕووناكییە، كە تەنیا ١٥٪ ئەو وەرگرانە تایبەت كراوە بۆ بینینی شتەكان یان ئێمە بۆ تەركیز بەكاری دەهێنین، كە ئەمەش بە ناوی (بینینی چاڵی) دەناسرێت. ئەوەی كە ئێمە لە (بینینی چاڵی) (foveal vision) دەیبینین لەناو زهن و خودئاگایی ئێمەوە ڕێنوێنی دەكرێت و ئەو ڕێگایەیە كە تاوەكو ئەم قۆناغە بۆ خوێندنەوە سودت لێ وەرگرتووە. بەڵام ٨٥٪ دیكەی ناوچەی بینایی دیدی ئێمە بە (دیدی دەوروبەری) ناودەبرێت، كە بۆ وەرگرتنی زانیاری لە دەرەوەی هۆشیاری ناگایانەوە دروستكراوە یان داڕێژراوە.

ڕێگایەکی ئاسان و خۆش بۆ ئەزمونکردنی جۆرێك لە تەرکیزی ئاسان کە دید و بیینینی دەوروبەری یان لایەنیمان چالاك دەکات ئەوەیە کە هەر دوو پەنجەی ئامازەی دەستمان بەرەولای یەکتری بگرین و نزیکیان بکەینەوە لەیەك تاوەکو کاردانەوەی هەردووکیان لەنێوانیاندا دەبینین. وەکو لە وێنەکەدا دیارە.



ئەگەر بتوانیت بەشێوەیەکی بەردەوام ئەم کارە ئەنجام بدەیت، دەتوانیت هەمان تەرکیزی ئاسانیش بۆ لاپەڕەکانی کتێب بەکاری بهێنیت و سودی لێوەرگریت. چاوی خۆت ئارام ڕاگرە لەسەر خاڵێك کە کەمێك بەرزتر بێت لەنێوان هەر دوو لاپەڕەی کتێبەکە ئینجا تەرکیزی خۆت بخەرە سەر خاڵەکە. لە دیدی دەوروبەرییەوە، تێدەگەیت کە (کاردانەوەی لاپەڕەکان) دەردەکەوێت– وەکو لاپەڕەیەکی لولەکراوی بچوکتر کە لەنێوان دوو لاپەڕەدا بێت. چاوت کەمێك ببەرە خوارەوە تاوەکو بتوانیت ڕاستەوخۆ سەیری کتێبەکە بکەیت بەڵام هێشتا (کاردانەوەی لاپەڕەکە) لەناوەندی کتێبەکەدا دەبینیت.



بەکەم کردنەوەی تەرکیز و فراوانکردنی مەیدانی بینینت لەکاتی خوێندنەوە، بەشێوەیەکی بەرچاو زانیاری زیاتر وەردەگریت و ئەوەش ڕاستەوخۆ دەچێتە ناو بەشی ناخودئاگاییەوە. کاتێك کە گواستنەوە بۆ ناخودئاگایی کامڵ بوو، دەتوانیت بەخستنەڕووی پرسیار لەبارەی بابەتەکە یان دروستکردنی نەخشەیەکی زهنی، زانیارییەکە چالاك بکەیت.

خاڵێکی گرنگ:

خوێندنەوەی وێنەیی بۆ ئەوە داڕێژراوە تاوەکو زهنی خودئاگات دوور بخەیتەوە. بەو مانایەی کە لەسەرەتاوە لەوانەیە وا هەست بکەیت کە کاتی خۆت بەفیڕۆ دەدەیت، چونکە هیچ یەك لەو زانیارییانەی کە لەحاڵەتی خوێندنەوەیاندایت هۆشیارانە دەرك ناکرێن و تەنانەت تۆ ئەو وشەی

لاپه‌ڕانه‌شی که‌ ده‌یانخوێنیته‌وه‌ به‌شێوه‌یه‌کی خودئاگا نایانبینیت. ئه‌گه‌ر ڕاهێنانه‌که‌ت به‌رده‌وامی پێ بده‌یت، به‌ تێپه‌ڕبوونی کات تێده‌گه‌یت که‌ کۆمه‌ڵه‌ شتێك ده‌زانیت که‌ ناوه‌ڕۆکی ئه‌و کتێبانه‌ بوون که‌ ئه‌وانه‌ت به‌ ڕه‌وشی خوێندنه‌وه‌ی وێنه‌یی خوێندوه‌ته‌وه‌، به‌شێوه‌یه‌ك که‌ گوایا ئه‌وانه‌ له‌ ناخودئاگاییته‌وه‌ به‌ره‌و مێشك و زه‌ینت بڵاوده‌بنه‌وه‌. هه‌روه‌ها تۆ ده‌رکێکی ڕوونتر به‌ده‌ست ده‌هێنیت له‌باره‌ی ناوه‌ڕۆکی ئه‌و کتێبه‌ی که‌ له‌م ڕێگه‌یه‌وه‌ ده‌یخوێنیته‌وه‌ یان ته‌نانه‌ت ده‌توانیت ده‌رکی ئه‌وه‌ش بکه‌یت که‌ کام له‌ به‌شی کتێبه‌که‌ به‌های خوێندنه‌وه‌ی قووڵتری هه‌یه‌.

چۆن خوێندنه‌وه‌ی وێنه‌یی بکه‌ین

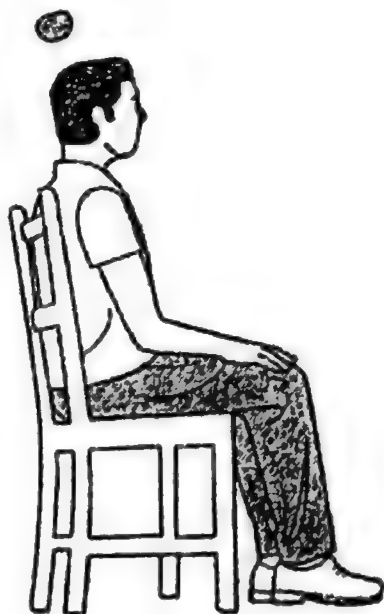
ئه‌م ته‌کنیکه‌ پێش ئه‌وه‌ی ئه‌نجامی بده‌یت له‌ سه‌ره‌تاوه‌ تاوه‌کو کۆتایی به‌شێوه‌یه‌کی ته‌واو بیخوێنه‌ره‌وه‌:

١- بیر له‌ ئامانجی خوێندنه‌وه‌ی ئه‌و کتێبه‌ یان بابه‌ته‌ بکه‌ره‌وه‌. ئایا ئامانجت فێربوونی چه‌ند خاڵێکی گرنگه‌ بۆ به‌شداری کردن له‌ تاقیکردنه‌وه‌؟ ئایا ئامانجت په‌یبردنێکی قووڵتر و ڕوونتره‌ سه‌باره‌ت به‌و بابه‌ته‌ی که‌ سه‌رنجی تۆی ڕاکێشاوه‌؟ یان به‌شێکه‌ له‌ ڕه‌وشی فێربوونی پسپۆڕی و لێهاتووییه‌کی تازه‌؟

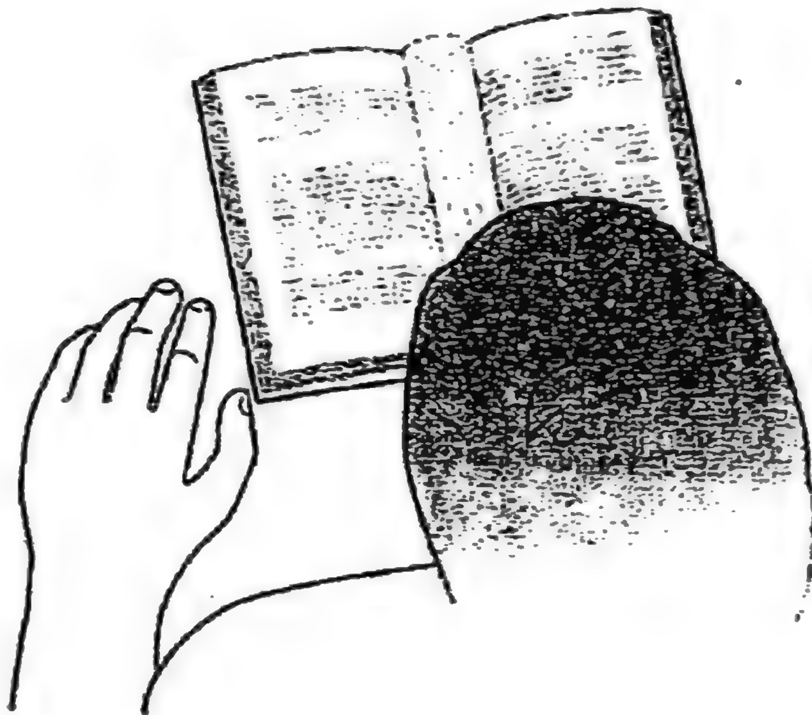
٢- کاتێك ئامانجه‌که‌ت له‌ مێشکتدا به‌شێوه‌یه‌کی ڕوون له‌به‌رچاو گرت، به‌شێوه‌یه‌کی سه‌تحی کتێبه‌که‌ بخوێنه‌ره‌وه‌ تاوه‌کو درك و په‌یبردنێکی گشتی سه‌باره‌ت به‌ کتێبه‌که‌ به‌ده‌ست بهێنیت. سه‌رنج

بدە لە پێڕستی بابەتەکان، سەربابەتی وەرزەکان و هەر شتێك کە پەیوەندی بە بەشەکان و لایەنە جیاجیاکانی بابەتەکانەوە هەیە، زەمینە و نەخشەی گشتی کتێبەکە لەبەرچاو بگرە. ئەم مەسەلەیە تاوەکو ڕادەیەك وەکو ئامادە بوون بۆ پێشبڕکێی خلیسکانی پێچاو پێچی بچوکە – پێش خلیسکانەکە بەسەر شاخەکەدا، دەبێت سەرەتا سەیری خاڵی ئاڵاکان بکەیت بۆ ئەوەی ناسینێکت سەبارەت بەو ڕێگا و ئاراستانە هەبێت کە بەناویدا تێدەپەڕێت.

٣- ئێستا کتێبەکە بخەرە لاوە و خۆت بخەرە سەر بارودۆخێکی ئارام و ئاسودە. سەرنجی خۆت بخەرە سەر نزیکەی شەش ئینج لەسەر سەری خۆت. (سەیری وێنەکە بکە)، ئینجا وادابنێ کە پرتەقاڵێك لە سەر ئەو خاڵە دەسورێتەوە و وابیر بکەرەوە ئەوەی کە تۆ دەیخوێنیتەوە لەسەر پرتەقاڵەکەوە دەیبینیت. ئەمە فێڵێکی ترە بۆ ئەوەی بتوانیت سود لە دیدی دەوروبەریت وەرگریت.



٤- لەکاتێکدا کە ئامانجی کارەکەت لەناو مێشکتدایە و سەرنجت لەسەر سەر و دواتەوەیە، لەو کاتەدا سەیری کتێبەکە بکە. هەوڵبدە مەیدان و سنوری بینینت فراوان و کەم بێتەوە تاوەکو بتوانیت کاردانەوەی لاپەڕەکان ببینیت یان بەلایەنی کەمەوە فەزای دەوروبەری چوار سوچی لاپەڕەکە ببینیت.



٥- ئێستا ته‌نیا لاپه‌ڕه‌كان هه‌ڵبده‌ره‌وه، هه‌رجارێك لاپه‌ڕه‌یه‌ك و ته‌نیا له‌ دوو چركه‌دا. له‌و كاته‌دا هه‌وڵ بۆ خوێندنه‌وه‌ی وشه‌كان ناده‌یت، به‌ڵكو ته‌نیا ڕێگا ده‌ده‌یت كه‌ زانیارییه‌كان خۆیان ڕاسته‌وخۆ له‌ناو مێشكی ناخودئاگاییت كۆپی بكرێن.

٦- كاتێك كه‌ كتێبه‌كه‌ت كۆتایی پێهێنا، كتێبه‌كه‌ لابه‌ره‌ و چاوت دابخه‌ و هه‌وڵبده‌ تاوه‌كو پێش ئه‌وه‌ی بگه‌ڕێیته‌وه‌ بۆ سه‌ر كتێبه‌كه‌ زانیارییه‌كان جێگیر ببن، وه‌كو ئه‌و كاته‌ی كه‌ ڕێگا ده‌ده‌یت تاوه‌كو خواردنه‌كه‌ باش هه‌زم ببێت.

له‌م كاته‌دا ده‌توانیت كتێبێكی دیكه‌ له‌باره‌ی ئه‌و بابه‌ته‌ی كه‌ ده‌یخوێنیته‌وه‌، به‌ ڕه‌وشی وێنه‌یی بخوێنیته‌وه‌ یان بڕۆیته‌ گێڕی خوارتر تاوه‌كو قوڵتر بچیته‌ ناو ورده‌كاری زانیارییه‌كانه‌وه‌.

کتێبەکان، گۆڤار و کتێبە زنجیرەییەکانی خێزانی و تەنانەت ڕوداوی خۆشیش هەیە کە تۆ دەتوانیت بەیارمەتی ئەوانە بە قوڵییەکی زیاترەوە ڕاهێنان بکەیت لەسەر خوێندنەوەی وێنەیی، باشتر لە ڕاهێنەرە ڕسمی و مامۆستاکان، تەنیا نابێت چاوەڕوانی ئەوە بیت کە پێویستە خولێك بۆ سودوەرگرتن لەم ڕێکارانە ببینیت. من هەمیشە ئامۆژگاری و پێشنیاری ئەوەت بۆ دەکەم پێش ئەوەی کتێبێك بە سێ گێڕ خوارتر بخوێنیتەوە سەرەتا بە خوێندنەوەی وێنەیی بیخوێنەرەوە.

ئەمە بنەمای ئەو شتەیە کە پێی دەوترێت (خوێندنی چینبەندی) کراو. سەرەتا بە سەرنجدان لە پێڕست و پێشەکی بابەتەکە، پاشان هێڵە گشتییەکانی و دواتر گەڕانەوە بۆ دەقەکە بەشێوەیەکی قوڵتر و زیاتر، تاوەکو لە بنەڕەتەوە وردبینی بکەیت، بەم شێوەیە زیاتر و باشتر دەتوانیت سود لە دەقێك وەرگریت و فێری بیت تاوەکو ئەو کاتەی کە بەشێوەیەکی لەسەرخۆ و یەکجار دەیخوێنیتەوە.

هەرکاتێك دەگەڕێیتەوە بۆ ئەو بابەتەی کە لەبەرچاوت گرتووە، بابەتەکە ئاشناتر و خۆشتر بەرچاو دەکەوێت و بۆت دەردەکەوێت کە زۆر زیاتر لەو کاتەی کە تەنیا کتێبەکە هەڵدەگریت و وشە بە وشە دەیخوێنیتەوە، لە بابەتی کتێبەکە تێگەیشتوویت. بە سەرنجدان بە خێرابوونی خێراتی ئەوەی کە تۆ لە گێڕی بەرزتردا دەیخوێنیتەوە، تۆ بەزۆری دەتوانیت لەماوەیەکی کەمتر لەو ماوە کاتییەی کە بەشێوەی کۆن کتێبت یەکجار خوێندووەتەوە، ٣ بۆ ٥ جار بابەتەکە بخوێنیتەوە.

بانگهێشت بۆ کردار

سود لە کێڕەکانی خوێندنەوە وەرگرە

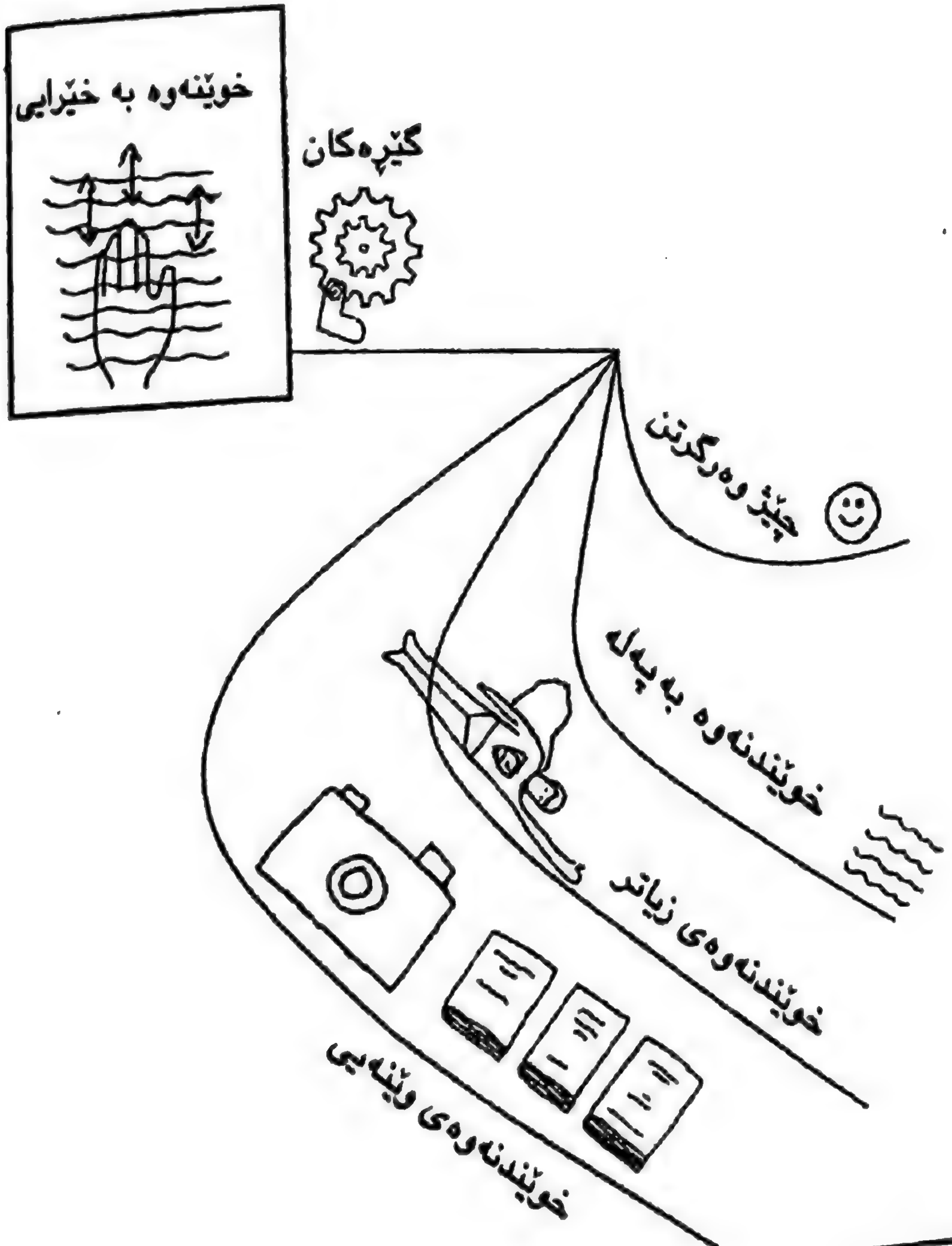
بگەڕێرەوە بۆ سەرەتای کتێبەکە و هەریەکە لە (کێڕەکانی خوێندنەوە) تاقی بکەرەوە:
یەکەمجار لەسەرتاوە تاوەکو کۆتایی بە خوێندنەوەی وێنەیی بیخوێنەرەوە، پاشان سود لە ڕەوشی خوێندنەوەی زیاتر وەرگرە و پاشان سود لە خوێندنەوەی بە پەلەی بابەتەکان وەرگرە، ئەو کاتە توشی سەر سوڕمان دەبیت کە چۆن هەرکاتێك سود لەم ڕەوشانە وەردەگریت فێری بابەت و شتی تازەتر دەبیت.

هەر شتێك کە لەکاتی خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا فێری دەبیت، ئەو دەرئەنجامەی کە بە تێپەڕبوونی کات بەدەستی دەهێنیت دەرئەنجامی ئەو بارودۆخ و حاڵەتەی تۆیە کە لەکاتی خوێندنەوەی ئەو ڕێکارانەدا سودت لێوەرگرتووە و هەروەها کاریگەریان هەیە لەسەر چۆنیەتی ئەو پێوەرە کاتییانەی کە تەرخانی دەکەیت بۆ ڕاهێنانەکان.

لە وەرزی دواتر، تیشك دەخەینە سەر نهێنییەکانی بەدەستهێنانی زیاتری یادگە و بیرەوەری، بەڵام پێش ئەوە پوختەی ئەم وەرزە بخوێنەرەوە.

هەموو وەرزەکە لە لاپەڕەیەکدا

- بەسود وەرگرتن لە هەموو مێشکت ڕێگا دەدەیت تاوەکو تۆ خێراتر بخوێنیتەوە.
- دەتوانیت بەلایەنی کەمەوە بە چوار کێڕی جیاواز بخوێنیتەوە: بۆ چێژ وەرگرتن، بە پەلە خوێندنەوە، خوێندنەوەی زیاتر و خوێندنەوەی وێنەیی.
- بۆ زۆربەی خوێندنەوەکان، تۆ زیاتر سود لە بینینی چاڵی وەردەگریت. بۆ خوێندنەوەی وێنەیی، تۆ بینینی دەورووبەری خۆت چالاك دەکەیت و سودی لێوەردەگریت.
- خوێندنەوەی تەبەقەبەندی یان (چینبەندی) ئەو هەلەت پێ دەدات تاوەکو بابەت و باسی زیاتر فێربیت تاوەکو ئەوەی کە تەنیا یەکجار و ئەویش وشە بە وشە بیخوێنیتەوە.


خوێنەوە بە خێرایی
گێڕەکان
چێژ وەرگرتن
خوێندنەوە بە پەلە
خوێندنەوەی زیاتر
خوێندنەوەی وێنەیی

چونە ناو ناوچە!

پێش ئەوەی دەست بە خوێندنەوەی ئەم وەرزە بکەیت، سەرەتا لێکۆڵینەوە لەسەر ئەوە بکە بزانە ئایا لەناو ناوچەی فێربوونی خۆتدایت، ئەگەر لەوێ نیت، هەوڵبدە ئەم قۆناغانەی خوارەوە جێبەجێ بکە:

١- سێ هەناسەی ئارام هەڵکێشە، هەوڵبدە جەستەت ئارام بێتەوە و هەستێکی باشی هەبێت.

٢- پەنجە گەورە و ناوەندیت بلکێنە بەیەکەوە و فشاریان بخەرە سەر، تاوەکو تەکیەگای (پشتگیری سروشتی) خۆت چالاک بکەیت و هەست بکەیت کە بەرەو بارودۆخێکی ئارامبەخش و خۆشەویست دەڕۆیت.

٣- ئێستا بیر لەوە بکەرەوە کە ئەگەر کەمێك زیرەکتر بوویتایە لەوەی کە ئێستا هەیت، لەچی دەچوویت. شێوەی دەمووچاوت چ حاڵەتێکی هەبوو؟ ئەو خودی زیرەکە، چۆن خۆی لە جیهاندا نمایش دەکرد؟ ئەو خودی زیرەکترە چۆن لەگەڵ خەڵکیدا پێدەکەنی و پەیوەندی دروست دەکرد؟

٤- بڕۆره ناو ئه‌و خودی زیره‌كتربوونه‌ته‌وه به‌شێوه‌یه‌ك ئه‌وه‌ی كه ئه‌و ده‌یبینێت تۆش بیبینه، و ئه‌وه‌ی كه ئه‌و ده‌یبیستێت تۆش بیبیسته و به‌و شێوه‌یه‌ش هه‌ست بكه كه ئه‌و هه‌ست ده‌كات.

٥- دوگمه‌ی ته‌ركیزی خۆت له حاڵه‌تی پێكهێنانی هه‌ر دوو ته‌ركیزی فعال و منفعلدا ته‌نزیم و نه‌صب بكه.

كاتێك ئاماده‌بوویت ده‌ستپێبكه...

وەرزی هەشتەم



نهێنییەکانی یادگەیەکی زۆر بەهێزکراو (پەرەپێدراو)

فێڵ و حیلەیەکی سەرنجڕاکێش

یەکێك لەو فێڵ و حیلانەی کە من حەزم لێیەتی لە میوانی و بانگهێشتەکاندا ئەوەیە کە داوا لە ئامادەبوان دەکەم پێڕستێك لە ١٠ بۆ ٢٠ شت بەشێوەی ڕێکەوت بڵێن.

لە سێ خولەك یان کەمتر من ئەو پێرستانە لەبەر دەکەم بەبێ ئەوەی بیانوسمەوە ئەو شتانە لەسەرتاوە تاوەکو کۆتایی بە پێچەوانەوە دووبارەیان دەکەمەوە.

بەشی ڕاستەقینەی باشی ئەم فێڵە لە درێژەی باسەکەدا دەخەمەڕوو. من پێشنیارم دەکرد بۆ میوانەکان تاوەکو فێریان بکەم چۆن ئەو کارە ئەنجام بدەن، بەشێوەیەك کە تەنیا لەماوەی چەند خولەکێکدا، دەیانتوانی ئەو کارە دووبارە بکەنەوە، هەرچەندە بە پێڕستێکی بچوکتر کارەکەیان دەست پێدەکرد.

لە کۆتایی ئەم وەرزەدا، تۆش دەتوانیت ئەم فێڵە ئەنجام بدەیت، بەڵام باشترە کە نهێنی لەبەرکردن و بیرکەوتنەوەی پێرست و بابەتە درێژەکانی کتێبەکان یان قاموسەکان بۆ تاقیکردنەوەش بزانیت. لەبەر ئەوە من دەتوانم تۆ بەخێرایی فێری ئەنجامدانی ئەو بابەتە بکەم چونکە بوونی یادگە و مێشکێکی زۆر بەهێز و سەرسوڕهێنەر، وەکو هەر شتێکی دیکە کە لەم کتێبەدا فێری دەبیت، تەنیا بەهۆی بوونی بارودۆخی کارایی د

سودوەرگرتنە لەو ڕێکارە کاریگەری و ڕاهێنانانە تاوەکو بتوانیت بچیتە سەر سروشتی دووەمی خۆت. کاتێك ڕێکارەکانت زانی، تەنیا (فێڵ)یش، ڕاهێنانە.

شتێکی دیکە کە یارمەتیت دەدات بۆ ئەو کارە، بوونی درکێکی قوڵترە لەبارەی ئەوەی کە یادگە بەڕاستی چۆن ئیش دەکات.

گرنگی و ماهیەتی یادگە

من چەندین جار یارمەتی پۆلیسم داوە لەبارەی کۆمەڵێك بابەتی سەیر و نایبەتەوە، بە تەرخانکردنی کەمێك کات و سەرنج، لە زۆرێك لە بوارەکاندا ئەو ئەگەرە هەیە کە بتوانیت یارمەتی شاهیدێك بدەیت تاوەکو دووبارە ئەو زانیارییەی کە هەیەتی بیانگێڕێتەوە و بیری بکەونەوە، ئەوشتانەی کە بیستویەتی و ئەوانەی کە بینویەتی بەڵام بەشێوەیەکی خودئاگایانە ناتوانێت بەبیریان بهێنێتەوە. ئەم ڕەوشەش بەو شێوەیە دەبێت کە پێویستە بە حەزەر و متمانە هەڵسوکەوت بکەیت لەگەڵ هەموو ئەو وردەکارییانەی کە ئەو کەسە بیری دەکەوێتەوە تاوەکو وێنەیەکی کامڵتر و تەواوتر لە ڕووداوەکە دروست ببێت و شێوە بگرێت.

جارێکیان، شایەتحاڵێك لە جادەیەکدا لۆرییەکی بینی بوو کە توشی ڕوداوێك بوو بوو، بەڵام شۆفێرەکەی هەڵهاتبوو، کابرا نەیدەتوانی ژمارەی لۆرییەکەی بیر بکەوێتەوە، منیش سەرەتا دەستم بە پرسیارکردن کرد لەبارەی بارودۆخی ئاو و هەوای ئەو ڕۆژەوە کە حاڵەتەکە ڕوویدا بوو.

ئەویش وتی: من لەبیرمە ئەو ڕۆژە خۆرەتاو بوو.

پرسیم: ئایا هیچت لەبیرە لەبارەی ئەو جادەیەی کە بەناویدا دەڕۆشتی؟

ئەویش دەستیکرد بە باسکردنی ئەو جادەیەی کە ڕوداوەکەی تێدا ڕوویدا بوو. بۆیە داوام لێکرد هەرچی بینیووە بە وردەکارییەکی تەواوەوە بیگێڕێتەوە. کابراش لەبارەی کەش و هەوا، ئەو دەنگانەی کە بیستبوونی و وردەکاری زیاتر و زیاتری هەموو ئەو شتانەی کە بینیبووی و بیری دەکەوتنەوە باس کرد. کاتێك ئەم کارانەم ئەنجام دەدا کابرا کۆمەڵێك وردەکاری کە یارمەتی زۆری دەداین بۆ لێکۆڵینەوەکە خستەڕوو لەگەڵ ژمارەی تەواوی سەیارەکە.

هۆکاری کارایی ئەم ڕێکارە کە بە (چاوپێکەوتنی ناسینی) ناودەبرێت، دەگەڕێتەوە بۆ ماهیەت و گرنگی یادگە:

هەرچی کە تاوەکو ئێستا بۆ ئێمە ڕویداوە، بە شێوەی تۆمارێکی چەند هەستی لەناو مێشکی ناخودئاگاییماندا تۆمار کراوە و زەخیرە کراوە.

تیۆری کۆن لەبارەی یادگەوە ئەوە بوو کە ئەزمونەکانی ڕابردوومان و ئەو زانیارییانەی کە دەچنە ناو مێشکەوە بەشێوەی فایل بەندی دەچنە ناو دۆڵابێك یان سندوقێکەوە و بەو شێوەیە تۆمار دەبن. بیرەوەرییە نزیکەکان دەچنە ناو یادگەی کورت ماوە و بیرەوەرییە کۆنەکانیش دەچنە ناو یادگەی درێژ ماوەوە. بەڵام یادگەی درێژماوە وەکو تاڵەکانی

جاڵجاڵۆکە کار دەکەن بۆیە هەر تاڵێك وەکو بیرەوەرییەك پەیوەست دەبێت بە تاڵێکی دیکەوە وەکو بیرەوەرییەکی دیکە، تاوەکو ئەو شوێنەی کە هەموو تاڵەکانی یادگە بەیەکەوە پەیوەست دەبن واتە دەگەنە خاڵی بازنەی دەستپێکردن.

بۆیە تەنیا بە داواکردن لە کەسێك بۆ بیرهێنانەوەی شتێك دەبێتە هۆی ئەوەی کە مێشك بە ڕەوشی گەڕان ڕێگاکانی بەناو ئاراستەی تۆڕەکەدا دەستپێبکات. هەرچی زیاتر داوای وردەکاری هەستیان لێ بکرێت بۆ ئەوەی بیریان بکەوێتەوە، ڕێگاکان یان تاڵەکان چالاکتر و پڕ ڕەنگتر دەبن. زۆر زوو هەموو تۆڕی (یادگەکە) باشتر دەردەکەوێت و دەبینرێت. ئەم ڕەوشە پێویستی بە کات هەیە، بۆیە زۆر گرنگە پەلەمان نەبێت و لەڕاستیدا دەبێت ئەو کاتە واقعییە لەبەرچاو بگرین تاوەکو هەموو بیرەوەرییە کە بگەڕێتەوە بۆ مێشکی خودئاگاییمان.

شێوە و نمونەیەکی دیکە بۆ یادگەی درێژماوە جۆرە تۆڕێکی جیاوازە- وەکو ئەو تۆڕە جیهانییەی کە زۆربەمان هەموو ڕۆژێك سودی لێوەردەگرین. ئەم تۆڕە پێکهاتووە لە کۆمەڵێك لاپەڕەی پەیوەست بوو بەیەك. کاتێك کە دەست دەکەین بە لێکۆڵینەوە لەسەر لاپەڕەیەکیان، ئەو بابەت و باسە ئێمە دەبەستێتەوە بە بابەت و باسی دیکەی پەیوەست بەو باسەوە و ئەگەر ئێمە بەڕادەی پێویست ئاگاداری فێربوونی واقعی بین، دواجار دەتوانین ئەو زانیارییە بدۆزینەوە کە بەشوێنیدا دەگەڕێین.

لەم ڕووەوە، یادگە وەکو عەزەڵاتەکان ئیش دەکات- هەرچی زیاتر سودیان لێوەرگریت بەهێزتر دەبن، لێرەدا ڕاهێنانێکی گرنگ بوونی هەیە کە دەتوانیت بەئەنجامدانی ئەو ڕاهێنانە بەشێوەی ڕۆژانە یادگەی خۆت باشتر بکەیت. ئەم ڕاهێنانە بەشێك لە ڕاهێنانی ڕۆژانەی مێشکت پێکدەهێنێت کە ئەویش لە وەرزی چواردەیەمدا فێری دەبیت.

کاتی بیرکەوتنەوە

پێش ئەوەی ئەم ڕێکارە دەستپێبکەیت لە سەرەتاوە تاوەکو کۆتایی بیخوێنەرەوە..

١- بیر لە بیرەوەرییەکی خۆشحاڵانە بکەرەوە کە لەڕابردوودا ڕوویدا بێت. دەکرێت ئەو بیرەوەرییە تازە بێت و دەشکرێت هی سەردەمی منداڵی بێت، ئەوەی کە گرنگە ئەوەیە کە بیرەوەرییەك بێت کاتێك کە بیرت دەکەوێتەوە ببێتە مایەی خۆشحاڵیت.

٢- بڕۆرە ناو بیرەوەرییەکەوە بەشێوەیەك کە بەچاوی خۆت سەیری بکەیت، ڕێك وەکو ئەوەی کە ئێستا لەناویدا بیت. سەرنج بدە بزانە یەکەمین شت کە لەبارەی ئەو بیرەوەرییەوە بیرت دەکەوێتەوە چییە ئایا وێنەیە، دەنگە، بۆنە یان چەشتنە یان هەستە. هەرچی هەیە بە دەنگی بەرز باسی بکە و بیر لەو هەستە بکەرەوە کە

لەهەموو هەستەکانی تر ڕوونتر و دیارترە.

٣- پاش خولەکێك یان هەر ئەو کاتە، بەیارمەتی هەستێکی دیکە درێژە بدە بە کەشفکردنی بیرەوەرییەکەت- وەکو دیمەن، دەنگ، چەشتن، بۆن یان لەمسکردن، کاتێك بەشێوەیەکی ڕوون بیرت لەو یادەوەرییە کردەوە بڕۆرە سەر هەستێکی دیکە.

بۆنموونە: کاتێك بیر لەو کاتە دەکەمەوە کە لە ڕادیۆی کارولین ئیشم دەکرد، دەتوانم کەنارە جوانەکەی دەریای ئەتلەنتیك، لەگەڵ کەنارە سیحراوییەکەی و ئەو خۆرەی کە دەنیشتە سەر لمەکەی بیهێنمەوە بەرچاوم، دەتوانم ستۆدیۆکەی بە دەزگا کۆنەکانی و دیوارەکانی دواوەی کە پڕ بوون لە شریتی تۆمارکراو ببینم. دەتوانم دەنگی جوڵەی سەیارەکان پاش دەنگی بێژەی بەرنامەکان بیستم و هەروەها دەتوانم دەنگی جەرەسی ڕادیۆی کارولین کە لەکۆتایی هەر کاتژمێرێك و سەرەتای هەر کاتژمێرێکی دیکەدا لێدەدرا هەست پێ بکەم. دەتوانم جوڵەی کەمی بەلەمەکان و هەروەها هەڵمی هەوای دەریاکە کە دەیدا لە دەمووچاوم و ناوی ڕەق و ساردی ئاسنینی بەلەمەکانیش هەست پێ بکەم.

هێزی پەیوەندی

(پیتەر بولن)ی هونەرمەند، چەند ساڵێک پێش ئێستا هات بۆلام و داوای هاوکاری لێکردم بۆ ئەوەی یارمەتی بدەم تاوەکو بتوانێت ڕۆڵێک هەیە ببینێت و بەشداری تێدا بکات. بۆلز دەبوو ڕۆڵی مۆلەر ببینێت بە ئامادەکاری سێر پیتەر هال، کە پێویست بوو نزیکەی ٢٠ خولەك شیعری وەزن و قافیەدار بڵێتەوە، پیتەر بۆلز بەردەوام کێشەی لەگەڵ لەبەرکردنی شیعردا هەبوو، بێگومان دیار بوو پێشتر هەمیشە سودی لە ڕێکارێکی هەڵە وەردەگرت بۆ لەبەرکردنیان.

بەردەوام بەهۆی ڕۆڵەکانی لە تەلەفزیۆن و فلیمەکاندا، کاتێکی کەمی هەبوو بۆ ئەوەی بتوانێت ئەو دێڕە زۆرانە لەبەر بکات تاوەکو بەسەریەکەوە بیانڵێتەوە. بۆیە ئەم کارە پێویستی بەکاتێکی زۆر هەبوو، نەدەتوانرا وەکو دەربڕینە سادەکانی تر بەکار بهێنرێنەوە و دەبوو بەشێوەیەکی تەواو وەکو خۆیان بەکار بهێنرێنەوە.

ئەو ڕێگایەی ئەو سودی لێوەرگرت بۆ فێربوون سودوەرگرتن بوو لە نمایشێکی سادە کە پەیوەندییەکی بەهێزی لەنێوان ژینگە و چیرۆکی نمایشیەکە و ئەو هێڵانەی کە کاری لەسەر دەکرد دروست دەکرد. هەر بەیتێك پەیوەندی بە کردارێکەوە هەبوو، بەشێك بوون لە چیرۆکێکی گەورەتر کە باس دەکران. بۆیە کاتێك کە دەهاتە ژوورەکەوە بەیتێکی پەیوەست بەو کارەوە هەبوو. پاشان کاتێك دادەنیشت ئەو کارەی دێڕی دواتری بیر دەهێنایەوە، یان کاتێك کە کەسێکی دیکە لەتەنیشتیدا

دادەنیشت، ئەو مەسەلەیە دێڕێکی دیکەی بیر دەهێنایەوە. بەم شێوەیە هەموو دەقەکەی لە چوارچێوەی پلانێکی گشتیدا کۆتایی پێ هێنا.

بەڵام ئەو دێڕانەی کە جوڵەیەك یان هەڵسوکەوتێك یان کەسێکی بەرچاو نەبوو لە تەنیشتیدا بۆ ئەوەی لەو ڕێگایانەوە بیری بکەونەوە، داوام لێکرد بۆ بیرکەوتنەوەی بیر لە وێنانەی پشت ئەو دێڕە بکاتەوە، ڕێك وەکو ئەوەی کە ئەوانە کە لە واقعدا لەحاڵەتی ڕوودانداین. بۆ نمونە کاتێك باسی (گەڕانەوەی پاشا دەکات لەسەرزەمینێکی دوورەوە)، بەسودوەرگرتن لەو وێناسازییە چەند هەستییە ڕون و بەرجەستانەی کە لە مێشکیدا جێگیربوون بە چاوی مێشکی وێنای دەکرد کە بەڕاستی پاشایەك لەگەڵ دەست و پەیوەندێکی زۆردا گەڕاوەتەوە. ئێستا لەبری ئەوەی تەنیا بیر لە ڕستەکان و وشەکان بکاتەوە سودی لە ڕستەکان وەردەگرت بۆ بیرکەوتنەوەی وێنایەکی تایبەتی و باسکردنی چیرۆکێك.

ئەمە ئەو کارەیە کە تاڕادەیەك زۆربەی پسپۆڕەکان و شارەزایانی یادگە ئەنجامی دەدەن. ئەوان سود لە هێزی پەیوەندی وەردەگرن بۆ پەیوەست کردنی ئەو شتانەی کە بەڕواڵەت بێ پەیوەندی بەرچاو دەکەون و پاشان ئەو وێنانە گەورە دەکەن تاوەکو پەیوەندییەکی لەبیر نەکراو دروست بکەن.

لە بنەڕەتدا پێنج بنەمای سەرەکی هەیە بۆ دروستکردنی پەیوەندییە لەبیرنەکراوەکان -گەورەکردن، جوڵە، تەصەوری جنسی، بیرەوەری سەیر و سەمەرە، و باسکردن و شیکردنەوەی چەند هستی

(synaesthesia)– باسکردن و شیکردنەوەی چەند هەستی دیاردەیەکە بەشێوەیەکی ئاسایی ڕوودەدات، ئەو شوێنەی کە ئێمە بە مەعریفەیەکی چەند هەستییەوە ڕووبەڕووی دەبینەوە. هەر کاتێك من داوام لێکردی بۆ ئەوی هەرچی لەناو ئەم کتێبەدا بینیووتە ببینیتەوە، ئەو کاتە من دەتوانم سود لە ڕێگەی باسکردنی چەند هەستی وەرگرم بۆ یارمەتیدانت بۆ دروستکردنی ئەزموونێکی بیر هێنانەوە.

بۆ ئەوەی بتوانیت ئەزمونی هێزی پەیوەندی خۆت بکەیت لەسەرخۆ، ئەم بەشەی خوارەوە بخوێنەرەوە، ئینجا کاتێك تەرخان بکە بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی ڕوون بتوانیت وێنای هەر بەش و دیمەنێکیان بکەیت پێش ئەوەی بڕۆیتە سەر بابەتێکی دیکە.

بە ڕووتی لەبەردەم دەرگای ماڵەوەت سواری فیلێکی ڕەنگ ئەرخەوانی دەبیت.بۆنێکی بێزارکەر هەست پێدەکەیت بۆیە لەسەر فیلەکە دادەبەزیت و دەڕۆیت بۆ حەمام و دەست دەکەیت بە خۆشۆردن.

سەرەڕای ئەو بێتاقەتی و نیگەرانییەی کە هەتە دەتوانیت لە دەرەوەی حەمامەکە دەنگی دارس ڤادار (کە یەکێکە لە کەسایەتییەکانی جەنگی ئەستێرەکان) ببیستیت کە بە قورسی هەناسە دەدات. کاتێك لە پشت پەردەکەوە سەرت دەردەهێنیت تاوەکو داوای لێ بکەیت بێدەنگ بێت، سەیر دەکەیت لە پشت پیانۆیەکی گەورەی زەرد ڕەنگەوە دانیشتووە و

خۆی ئامادەکردووە بۆ ژەنین. لەبری دەستی سروشتی، لەجێگەی پەنجەکانی دە مار ماسی هەیە.

ئێستا یارمەتیم بدە چەند پرسیارێکت لێ بکەم- هەوڵبدە بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکان سەیری بەشەکەی سەرەوە نەکەیت...

سواری چ ئاژەڵێک بوویت؟

پاش ئەوەی کە دابەزیت چیت کرد؟

چ کەسێک لە دەرەوە بە قورسی هەناسەی دەدا؟

لەکوێ دانیشتبوو؟

لەبری پەنجە چی هەبوو؟

لەوانەیە چانست هەبێت و وەڵامی هەموو پرسیارەکان بەبێ یارمەتی بدەیتەوە.

بەڵام ئەگەر داوام لێ بکردیتایە تاوەکو لیستێک ناوی وەکو (فیل)، (حەمام)، (دارس ڤادار)، (پیانۆ) و (مار ماسی) لەبەر بکەیت و بیانڵێیتەوە، بێگومان توشی کێشە دەبوویت.

لێرەدا باس لە ڕێکارێکی کرداری دەکەم بۆ هێزی پەیوەندی کە دەتوانیت سودی لێوەرگریت بۆ بیرکەوتنەوەی ناوی هەرکەسێک کە بتەوێت، تەنیا لە چەند ساتێکدا...

لە ناوێکدا چ شتێك بوونی هەیە؟

تەنیا دوو شت هەیە کە تۆ پێویستە بۆ ئەوەی ناوێکت بیر بکەوێتەوە:

١- کارێکی نائاسایی ئەنجام بدە بۆ ئەوەی مێشکت زیاتر سەرنج بدات.

٢- پەیوەندییەکی لەبیرنەکراو و ڕوون دروست بکە لەنێوان دەموچاوی کابرا و ناوەکەی بە گەورەکردن و زیادەڕەوی، جوڵە، وێناسازی، بیرەوەری سەیروسەمەرە و باسکردن و بەشکردنی چەند هەستی.

ئەو ڕەوشەی کە من حەزم لێیەتی بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە ئەوەیە کە- لەوانەیە تۆ بەو ڕەوشەی کە خۆت حەزت لێیەتی ئەنجامی بدەیت.

- ئەگەر یەکەمجارم بێت کەسێك ببینم، چەندجارێك ناوەکەی بەدەنگی بەرز دووبارە دەکەمەوە. (ڕۆژنامەنوسێك بەناوی دیڤید فرۆست کاتێك بۆ یەکەمجار کەسێکی دەبینی بیست جار ناوەکەی دووبارە دەکردەوە). ئەم بابەتە دەبێتە هۆی ئەوەی تاوەکو مێشکت سەرنجی زیاتر بخاتە سەر ئەو شتەی کە بەشێوەیەکی ئاسایی و بەشێوەیەکی ناخودئاگا ڕوودەدات.
- ئەگەر ئەو کەسە ناوی کەسێکی هەبێت کە من بەتەواوی دەیناسم سود لە وێناسازی سەیر و سەمەرە وەردەگرم بۆ نمونە

کەسێك بە دوو سەر دەبینم، کە یەکێکیان ئەو کەسەیە کە ئێستا دەیناسم و ئەوی دیکەشیان کەسەکەی ترە کە پێشوتر بەهەمان ناو دەمناسی.

- ئەگەر ئەو کەسە ناوێکی هەبێت من کەمتر ئاشنابم پێی، بە شێوەیەکی ڕوون و ڕاشکاوانە وا تەصور دەکەم کە ئەو ناوە لەسەر تەختەیەکی شانۆ و لە سەر وێنەیەکی گەورە لەسەر دەموچاوی ئەو کەسە نوسراوە.

چۆن تاڕادەیەك پێڕستی هەمووشتێکت لەبیر بێت

ئەو ڕێکارەی کە لە سەرەتای ئەم وەرزەدا بەڵێنم پێدان لێرەدا بۆت باس دەکەم. دەڵێن ئەم ڕەوشە یەکەمجار لە سەدەی پێنجەمی پێش زاینی داهێنراوە. شاعیرێکی یۆنانی بەناوی سیۆنادیس کە خەڵکی سیۆس بوو پەی بەوەی برد کە دەتوانێت ناوی هەموو ئەو کەسانەی بیر بکەوێتەوە کە لەمیوانییەکدا لەڕوداوێکی نەخوازراودا لەئەنجامی تەپینی سەقفێکدا گیانیان لەدەستدا، ئەو زانی بە بیرهێنانەوەی پێکهاتەی شێوەی ژوورەکە بەشێوەی ئۆتۆماتیکی دەتوانێت ئەوەی بیر خۆی بهێنێتەوە کە کەسەکان لەکوێ دانیشتبوون.

پاشان ئەم کارەی، ڕێکارێکی دروستکرد کە لەلایەن شارەزایان و پسپۆڕانی یادگەوە تاوەکو ئەمڕۆ سودی لێوەردەگیرێت- ئەم ڕێکارە

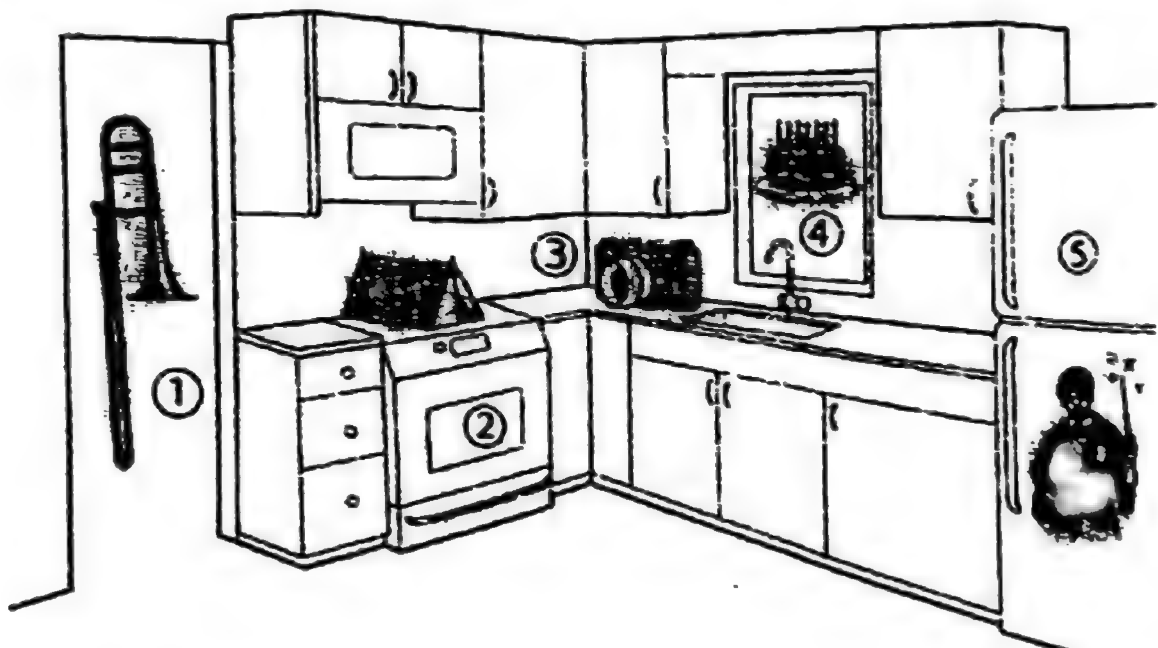
شارەزایان بە (کۆشکی یادگە) ناوی دەبەن. هەڵبەتە پێویست ناکات تاوەکو سود لە کۆشکێکی واقعی وەرگریت. تەنیا بە وێنا و تەصورێکی ڕوون لەپێکهاتەی هەر شوێنێکی فیزیکی وەکو ماڵ یان شوێنی کارەکەت یان تەنانەت ئەو شوێنەی کە تاوەکو شوێنی کارەکەت دەیبڕیت یان ڕیزی ماڵەکان لە جادەی کورونشینی یان ئیست ئیندێرز، تەنیا بە ڕێگایەکی سادە دەتوانیت پێڕستێکی ڕێکەوت لە ناوی کەسەکان، مێژوویان و تاڕادەیەك هەمو ئەو شتەی کە تۆ پێشتر ناسراویت هەبوو لەگەڵیاندا بەدەست بهێنیتەوە و بیرت بکەوێتەوە.

بۆ دروستکردنی کۆشکی یادگە، گریمان ماڵەکەت پیشانی میوانێکی گرنگ دەدەیت. یەکەمین ژوور کە پیشانی دەدەیت کام ژووریانە؟ دواتر؟ ئەی دواتر؟ ئێستا گریمان پێنج شوێنت لەبەرچاو گرتووە تاوەکو پیشانی بدەیت، مەرج نیە (کۆشکەکەت یان ماڵەکەت) پێنج ژووری جیاوازی هەبێت- تۆ دەتوانیت بە سادەیی بەشە جیاوازەکانی ژوورێك وەکو شوێنی جیاواز هەڵبژێریت. بۆ نمونە ئەگەر تۆ سود لە مەتبەخەکەت وەردەگریت لەوانەیە سەلاجە، تەباخ، ڕەفەکان، پەنجەرە و دەرگای چوونە ژوورەوە وەکو پێنج شوێنی سەرەتایی هەڵبژێریت.

کاتێك کە پێنج شوێن یان پێنج ژوورەکەت ئامادە کرد، ئێستا دەمانەوێت بەکاریان بهێنین. لێرەدا پێڕستێکی تازە لە پێنج لایەن کە بەشێوەیەکی ڕێکەوت هەڵبژێردراون دەخەینەڕوو:

کێکی لەدایکبوون	هێری پۆتەر	سەکسیفۆن	خێوەت	کامێرا

ئێستا داوات لێ دەکەم بازنەیەکی پەیوەندی لەنێوان هەریەکە لەمانە و ئەو پێنج شوێنەی ماڵی یادگەت دروست بکە. لەبیرت نەچێت هەر یەکە لەمانە بخەرە شوێنێك، پاشان پەیوەندییەکان زیادەڕەو، جوڵاو، ڕەگەزی، بەشێوەیەکی سەیر و سەمەرە پێکەنیناوی و چەند هەستی بکە.



کاتێك زانیت ئەوانەت فەراهەم هێناوە، لەناو ئەم خشتەیەی خوارەوە بیانوسەرەوە. (ئەگەر ئاسان و سوك دەبینرێن، لیستەکە بە پێچەوانەوە

بیری لێ بکەرەوە بەشێوەیەك کە لە دواهەمین شوێنەوە دەست پێبکە و بگەڕێرەوە بۆ سەرەتای یەکەم شوێن..)

هەرچی زیاتر ڕاهێنان لەسەر ئەم ڕێکارە بکەیت، خێراتر و باشتر دەتوانیت سودی لێوەرگریت. هەڵبەتە کاتێك دەتەوێت و پێویستت بەوەیە کە بیر لە پێڕستی درێژتر بکەوێتەوە، تۆ تەنیا پێویستت بەوەیە کە کۆشکێکی یادگەی گەورەتر دروست بکەیت.

پاڵەوانەکانی یادگە سود لەم ڕێکارە وەردەگرن بۆ بیرهێنانەوەی هەر شتێك لەپێڕستە سەیر و سەمەرەکان تاوەکو بگاتە قاموسێکی زمانەوانی- تەنیا سنورداربییەك لە بڕ و ڕادەی ئەوەی کە تۆ دەتوانیت بیرت بکەوێتەوە ڕادە و ژمارەی ئەو کۆشکانەی یادگەتە کە دروستیان دەکەیت. سەرەڕای ماڵ و شوێنی نیشەکەت، دەتوانیت لەو ڕێگایەی کە هەموو ڕۆژێك سودی لێوەردەگریت بۆ چوونە سەر نیشەکەت، پارکێکی گشتی یان لەڕاستیدا هەر فەزایەك کە تۆ لەناویدایت یان دەتوانیت بە قوڵی ئاشنا بیت پێی، سودی لێوەرگریت.

بانگهێشت بۆ کردار

کۆشکەکەت دروست بکە

هەر ئێستا کەمێك کات تەرخان بکە بۆ ئەوەی بتوانیت کۆشکێك دروست بکەیت بەلایەنی کەمەوە لەگەڵ ٢٥ شوێنی جیاواز لەناویدا. وادابنێ لە دەوروبەری ئەو کۆشکەدا پیاسە دەکەیت، لەبیرت نەچێت کە بەردەوام بەشێوەیەکی رێکوپێك لە شوێنێکەوە بەرەو شوێنێکی دیکە دەڕۆیت. ئەگەر ئێستا تۆ هەرچی بەشێوەیەکی کاملتر کۆشکەکەی یادگەت دروست بکەیت، لە ئایندەدا بەسودتر دەبێت بۆت!

کاتێك تۆ یەکەمین کۆشکی یادگەت دروست کرد، دەتوانیت ئەو کۆشکە بەشێوەیەکی کرداری سودی لێوەرگریت بۆ بیرکەوتنەوەی هەر شتێك ئیدی لە لەلیستی کڕینێکەوە بیگرە تاوەکو ئامادەکردنی خۆت بۆ بەشداریکردنی تاقیکردنەوەیەك. من ناتوانم بەردەوام بە ڕادەی پێویست پێداگیری لەسەر ئەوە بکەم کە تەنیا ڕێگر کە بێتە هۆی پێش نەکەوتن لە دروستکردنی یادگەیەکی بەهێز و گەورەتدا نەبوونی وزە و ئیرادەیە بۆ ڕاهێنان بە ڕادەی پێویست!

بانگهێشت بۆ کردار

فێری ناوی کەسەکان ببە

هەر ئەمڕۆ هەوڵبدە پێنج کەسی تازە بناسیت و ناویان فێر ببیت. کەسانێك هەڵبژێرە کە ئەگەری ئەوەی هەبێت جارێکی دیکە بتوانیت بیانبینیتەوە، ئیدی لە کابرایەکەوە کە لەپشت مێزی حساباتی ڕستۆرانێك کە تۆ دەچیت بۆی دانیشتووە بیگرە تاوەکو دەگاتە ئەو کەسەی کە لەسەر ڕێگاکەت هەمووجارێك دەیبینیت کاتێك دەچیت بۆ سەر کارەکەت. کاتێك تەرخان بکە بۆ دووبارە کردنەوەی ناوەکانیان بە دەنگی بەرز تاوەکو ئاگاداری مێشکت بکەیتەوە بۆ ئەوەی زیاتر سەرنج بدات، و پاشان پەیوەندییەکی لەبیرنەچوو، و ڕوون دروست بکە تاوەکو لە یادگەدا بمێنێتەوە و حەپس ببێت، دەرئەنجام بە ئاسانی دەتوانیت هەر کاتێك ئەو کەسانت بینییەوە ناوەکانت بیر بکەوێتەوە و لەبیرت نەچنەوە.

ڕوونکردنەوەیەکی گرنگ

زۆر گرنگە ئەوە بزانیت کە گرنگ نیە تۆ چەندە ڕاهێنان دەکەیت، یادگە و بیرەوەری هیچکەس خاڵی نییە لە هەڵە کردن. لەڕاستیدا یەکێك لە پسپۆڕانی بواری یادگە پێی وتم جارێکیان ئەوەندە بە قوڵی چووبوومە

ناو ئامادەکردنی تاقیکردنەوەیەکی هەڵسەنگاندنی هێزی یادگەوە، لەبیرم چووبوویەوە کە دایکم لە فرۆکەخانە چاوەڕێم دەکات.

لەبیری ئەوەی کە یادگەت بەراورد بکەیت بە ستانداردێکی تەواو و کامڵ، سەرنجی ئەوەبدە بزانە لە کوێدا دەتوانیت بەسود وەرگرتن لەو ڕێکارانە دەبێتە هۆی ئەوەی یادگەت گەشە بکات. بۆیە بە تێپەڕبوونی کات ئەم پێشکەوتنە بچوکانە دەبنە هۆی جیاوازییەکی گەورە لەناو بیرکردنەوە و یادگەتدا.

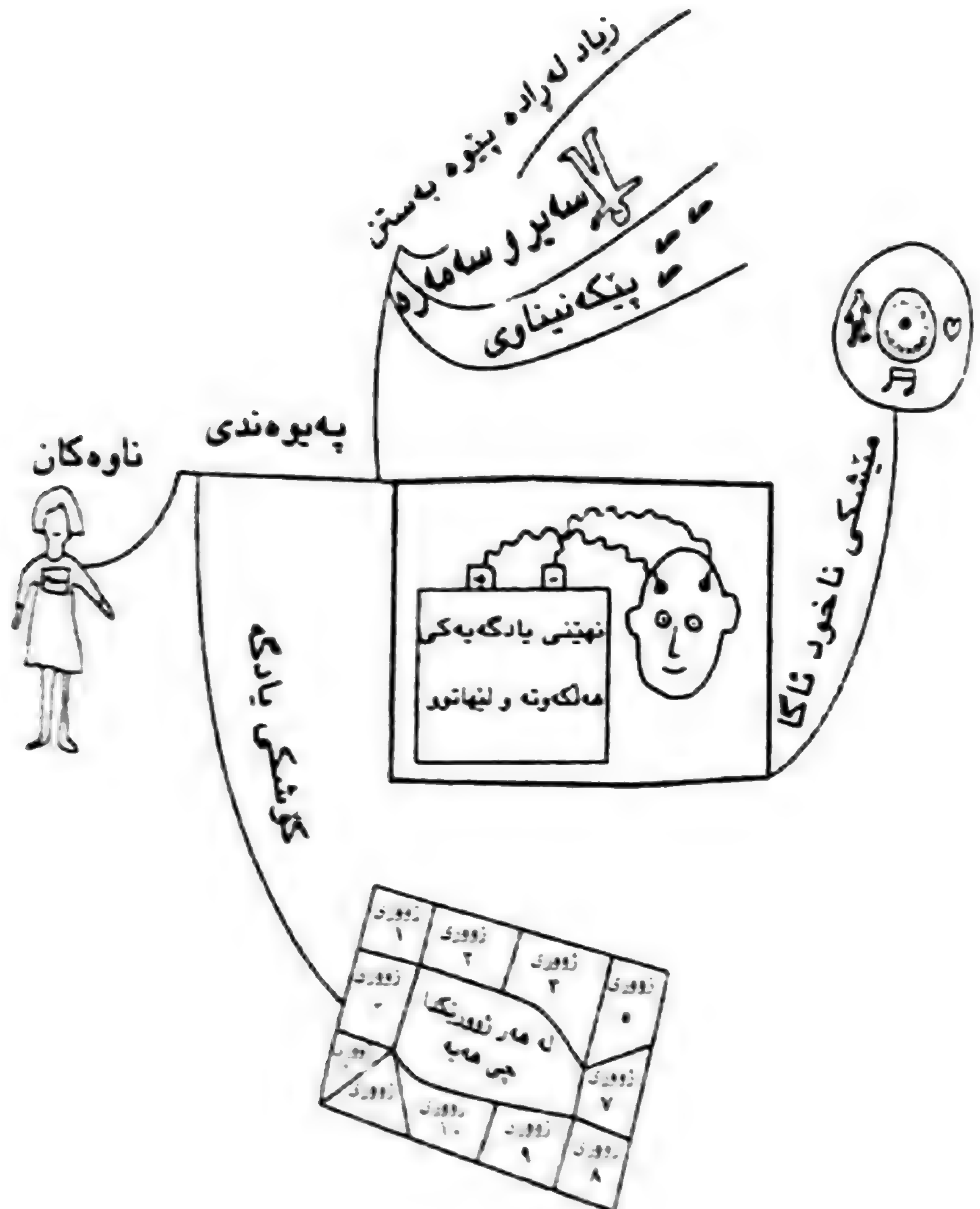
لە وەرزی دواتر، هەندێک لە ڕێکاری بنەڕەتی بۆ فێربوونی بیرکاری و خونجەکردنی وشەکان دەخەمەڕوو کە هەم وەکو وردبینییەکی باشن و هەمیش وەکو بنەمای ناسینێکی تەواو تازەن لەبارەی ئەوەی کە مومکینە بەسود بێت بۆ پەرەپێدانی یادگە. پێش ئەوەی بچیتە سەر وەرزی دواتر، چاوێک بخشێنەرەوە بە پوختەی بابەتەکانی وەرزەکە.

هەموو وەرزەکە لە لاپەڕەیەکدا

- هەرشتێک کە دەیبینیت، دەبیستیت و هەستی پێ دەکەیت بۆ هەمیشە لەناو یادگەتدا دەمێنێتەوە و دەپارێزرێت. تەنیا مەسەلەکە ئەوەیە بتوانیت دەستت پێ بگات و وابکەیت بیرت بکەوێتەوە.
- بۆ ئەوەی بتوانیت بە ئاسانی دەستت بە بیرەوەرییەکانت بگات و شتەکانت بیر بکەوێتەوە، گرنگە بزانیت کە یادگە سیستەمێکی

تۆمارکردن نیە، بەڵکو سیستەمێکی عاملی پەیوەندی دروستکەر و شێوە تۆڕییە.

- تۆ دەتوانیت یادگەی خۆت بەڕاهێنان بەهێز بکەیت. بەتایبەتی بیرهێنانەوەی بابەتەکان بە سودوەرگرتن لە سیستەمێکی هەستی لە ڕاهێنانەکاندا.
- تۆ دەتوانیت هەموشتێکت باشتر بیر بکەوێتەوە ئەگەر سود لە وێنەی خەیاڵی وەرگریت کە زیادەڕەو، کاریگەر، ڕەگەزی، بەشێوەیەکی سەیر و سەمەرە و چەند هەستی بن.
- سود لە دووبارەکردنەوە و پەیوەندییەکان وەرگرە بۆ بیرکەوتنەوە.
- سود لە (کۆشکی یادگە)ت وەرگرە بۆ بیرکەوتنەوەی پێڕستەکانی هەمو شتێك.


زیاد لەڕادە پێوە بەستن
پێکەنیناوی
پەیوەندی
ناوەکان
نهێنی یادگەیەکی
هەلکەوتە و لێهاتوو
مێشکی ناخود ئاگا
کۆشکی یادی

نوسـراوێکـی خـێرا لـه (پۆل)ەوە

ئەگەر لێهاتووییەکی زۆر باشت هەیە لە بەشی بیرکاری یان لە حونجەکردنی وشەکان بە خەیاڵێکی ئاسودەوە ئەم وەرزە پشتگوێ بخە. بەلاّم ئەگەر هەست دەکەیت کاتێك کە دەتەوێت پرسیارێکی بیرکاری حەل بکەیت یان وشەیەك حونجە بکەیت ناو دەستەکانت عارق دەکەن کاتێك کە وێناکان لە مێشکتدا ڕەش دەبن، ئەوا ئەم ورەزە بخوێنەرەوە- ئینجا تۆ تێدەگەیت وەکو هەموو شتێك، کاتێك کە لەناو بارودۆخێکی گونجاودایت، سود لە ڕێکاری ڕاست وەردەگریت، و ڕاهێنان دەکەیت تاوەکو بەشێوەی سروشتی دووەمی تۆی لێ بێت، هەموو شتێك ئەگەری بەدەستهێنان و ڕوودانی هەیە.

وەرزی نۆیەم



ئەفسانەکانی بیرکاری
و
نهێنی حوجە کردن

ملیۆنێر و منداڵی قوتابخانە

کاتێك لە قوتابخانە بووم، چیرۆکێکی زۆر خۆشم بیر دەکەوێتەوە کە سەرنجی ڕادەکێشام. ئەم چیرۆکە لەبارەی ملیۆنێرێکەوە بوو کە بیرۆکەیەکی سادەی منداڵێکی بینی بوو، دەوڵەمەندەکەش پێشنیاری بۆ کردبوو کە بۆچونەکەی بە ۱۰۰۰ پوند بکڕێت. بەڵام خوێندکارەکە دەیزانی کابرای دەوڵەمەند دەتوانیت بە بیرۆکەکەی پارەی باشی دەست کەوێت بۆیە پێشنیارێکی جیاوازی بۆ کرد: پێشنیاری کرد کە ئامادەیە سودی بیرۆکەکەی خۆی بەیەك پەنی پێ بفرۆشێت (پەنی پارەیەکی ئینگلەندییە بچوکترە لە پوند) بەو مەرجەی بازرگانەکە لەماوەی سی ڕۆژدا، سەرمایەکەی بەشێوەیەکی ڕۆژانە دوو ئەوەندە بۆ زیاد بکات– یەك پەنی لە ڕۆژی یەکەم، دوو پەنی لە ڕۆژی دووەم، چوار پەنی لە ڕۆژی سێیەم و ئیتر بەو شێوەیە.

کابرای دەوڵەمەند لە دڵیدا پێکەنی بوو بە سادەیی خوێندکارەکە،بەڵام کابرای دەوڵەمەند هەر وەکو ئەوەی کە بیەوێت ئەو بارودۆخە تاقی بکاتەوە قەناعەتی کرد بە خۆی و چووە ناو معامەلەکەوە لەگەڵ خوێندکارەکەدا. بەڵام بەو پەڕی سەرسوڕمانەوە سەیری کرد دوای تێپەڕبوونی مانگێك نزیکەی ۱۰ ملیۆن پوندی داوە بە خوێندکارەکە!

من نه‌مده‌وانی باوه‌ڕ به‌و چیرۆکه بکه به‌ڵام مامۆستاکه‌مان به حساباتی بیرکاری به‌م شێوه‌یی خواره‌وه له خشته‌یه‌کدا بۆی خستینه‌ڕوو:

DAY 1 £0.01	DAY 2 £0.02	DAY 3 £0.04	DAY 4 £0.08	DAY 5 £0.16	DAY 6 £0.32
DAY 7 £0.64	DAY 8 £1.28	DAY 9 £2.56	DAY 10 £5.12	DAY 11 £10.24	DAY 12 £20.48
DAY 13 £40.96	DAY 14 £81.92	DAY 15 £163.84	DAY 16 £327.68	DAY 17 £655.36	DAY 18 £1,310.72
DAY 19 £2,621.44	DAY 20 £5,242.88	DAY 21 £10,485.76	DAY 22 £20,971.52	DAY 23 £41,943.04	DAY 24 £83,886.08
DAY 25 £167,772.16	DAY 26 £335,544.32	DAY 27 £671,088.64	DAY 28 £1,342,177.28	DAY 29 £2,684,354.56	DAY 30 £5,368,709.12

کۆی گشتی بڕی پێدانه‌که: 10,737,418 پوند و ۲۳ په‌نی بوو!

له‌کاتێکدا که خۆم نانوێنم ئه‌م چیرۆکه منی گۆڕی بۆ هه‌ڵکه‌وته‌یه‌کی بیرکاری- به‌ڵام شه‌هاده‌ی GCSE ئاستی پێنجه‌م واته شه‌هاده‌ی گشتی په‌روه‌رده‌یی ناوه‌ندیم general certificate of secondary education به‌ده‌ست هێنا- ئه‌م مه‌سه‌له‌یه ئه‌وه‌ی پیشاندام که له زه‌مینه‌یه‌کی ڕاستدا، بیرکاری وانه‌یه‌کی خۆش و ته‌نانه‌ت مه‌شغولبوونانه‌یه. به‌ڵام ئه‌وه‌ی که من هێشتا ده‌بێت زاڵبم به‌سه‌ریدا، بێتاقه‌تی و نیگه‌رانی خۆمه بۆ کارکردن له‌گه‌ڵ ژماره‌کاندا.

چ شتێکی ترسناك لەناو ژمارەدا هەیە؟

زۆرێك لەو کەسانەی کە تاوەکو ئێستا چاوم پێیان کەوتووە، قەناعەتیان بەوە هەبووە کە لە بیرکاریدا باش نین و هەرگیزیش ناتوانن باش بن. هەندێکیان ئەوەندە پەیوەندییەکی خراپیان لەگەڵ بیرکاریدا هەبووە لەو بارەیەوە توشی جۆرە فۆبیایەك بوون. ئەم بیرکردنەوە و پەیوەستبوونە زهنیانە پێدەچێت بگەڕێتەوە بۆ سەردەمی قوتابخانە و ئەو بیرکردنەوەیەش لەلایەن مامۆستایان و هاوتەمەنەکانیانەوە پەرەی پێدراوە. بۆیە ئەوانە تاوەکو ڕادەیەك باوەڕ دەکەن بەوەی کە نەك هەر ناتوانن ڕاهێنانی بیرکاری حەل بکەن بەڵکو مێشکیشیان بۆ مەسەلەی بیرکاری قفڵ بووە و هەرگیز ناتوانن فێر ببن. هەستت چۆن بوو کاتێك مامۆستاکەت هەڵینەساندنی بۆ سەر تەختە ڕەشەکە بۆ ئەوەی پرسیارێکی بیرکاری حەل بکەیت بەڵام نەدەتوانی حەلی بکەیت و هەموو خوێندکارەکان پێدەکەنین پێت؟ یان وەرەقەی تاقیکردنەوەی بیرکاریت پڕ بوو لە زەربی سور و نیشانەی هەڵە کە نەتزانی بوو حەلیان بکەیت؟ ئەی چ هەستێکت هەبوو لەبارەی ئەو نمرە کەمانەی مانگانە و ساڵانەی بیرکارییەوە کە دەتهێنان؟

تەنانەت ئەو کەسانەش کە بیرکاری بە ترسناك نازانن بەجۆرێك لە جۆرەکان کەوتوونەتە ژێر کاریگەری قسە ناخۆشەکانی ئەو کەسانەی کە

لەبیرکاریدا تەمەڵن ئەمەش بووەتە بەشێک لە فەرهەنگ و کەلتووری ئێمە هەر لەکۆنەوە و ئەوانەش تووشی جۆرە هیپنۆتیزمێکی فەرهەنگی بوون، وەکو:

- تۆ یان لە بیرکاریدا باشیت یان لە قسەکردندا، هیچکەس جگە لە یەکێکیان ناتوانێت لە هەردووکیاندا باش بێت.
- کچەکان لەبیرکاریدا باش نین، ئەمەش تەنیا پەیوەست نیە بە مەسەلەی مێشکیانەوە.
- خاڵی سەرەکی بۆ فێربوونی بیرکاری چییە؟ ئەو شتەیە کە ژمێریارەکان و خشتە حساباتییەکان کاری پێ دەکەن!

ئێستا ئەگەر هێشتا عاشقی بیرکاریت، دەتوانیت ڕاهێنانی دواتر پشتگوێ بخەیت، بەڵام ئەگەر هێشتا لەبارەی فێربوونی زیاترەوە دوودڵیت و گومانت هەیە، باشتر ئەوەیە بابەتی (سڕینەوەی خێرای ڕێگری) وەرزی سێیەم بخوێنیتەوە تاوەکو ئەگەر ترسێکت لەبارەی بیرکارییەوە هەیە، بەسود وەرگرتن لەو تەکنیکە نەیهێڵیت و لایبەریت کاتێک هەموو ڕێگرییەکانی بەردەمت لابرد، پاشان چەند ڕێکارێکی سادە، بۆ پێشنیار دەکەم بۆ ئەوەی بتوانیت زاڵ بیت، بەسەر لایەنە بنەڕەتییەکانی ئەو مەسەلەیەدا.

لابردنی گرفت و ئاڵۆزی لەناو بیرکاریدا

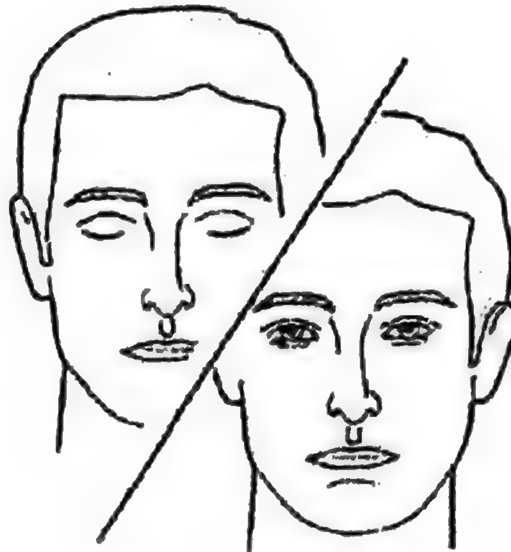
پێش ئەوەی ئەم ڕێکارە ئەنجام بدەیت هەوڵبدە لەسەرەتاوە تاوەکو کۆتایی بیخوێنەرەوە:

١- کۆمەڵێک لەو (ئەفسانانەی بیرکاری) کامانەن و چین کە هەر لە سەردەمی منداڵییەوە لە قوتابخانەدا لەگەڵ خۆتدا هەڵتگرتوون؟ ڕێگا بدە مێشکت بگەڕێتەوە بۆ دواوە و بیر لە خراپترین ئەو گرفت و کێشانە بکەرەوە کە لە ساڵانی پێشوودا لەبارەی بیرکارییەوە هەتبوون، ئەو کێشە و گرفتانە یان نارەحەتییەی کە هەستت پێ دەکرد ئەگەر بە ژمارە حسابیان بکەیت لە ١ بۆ ١٠ چەند بوو؟

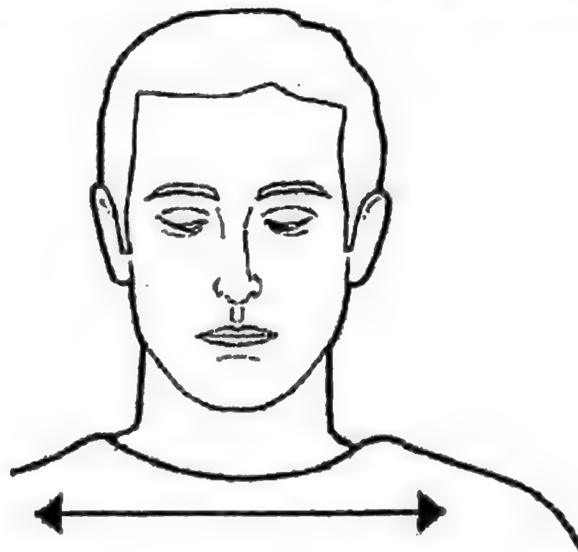
٢- ئێستا مێشکی خۆت لەو بابەت و مەسەلانە بسڕەرەوە یان تەنیا بیر لە بابەتێک یان مەسەلەیەک بکەرەوە کە خۆش بووبێت بۆت.

٣- بە دەست بدە لە ژێر چۆڵەمەی شانت لەسەر و لای سنگت واتە لەهەردوو بەشی ڕاست و چەپت.

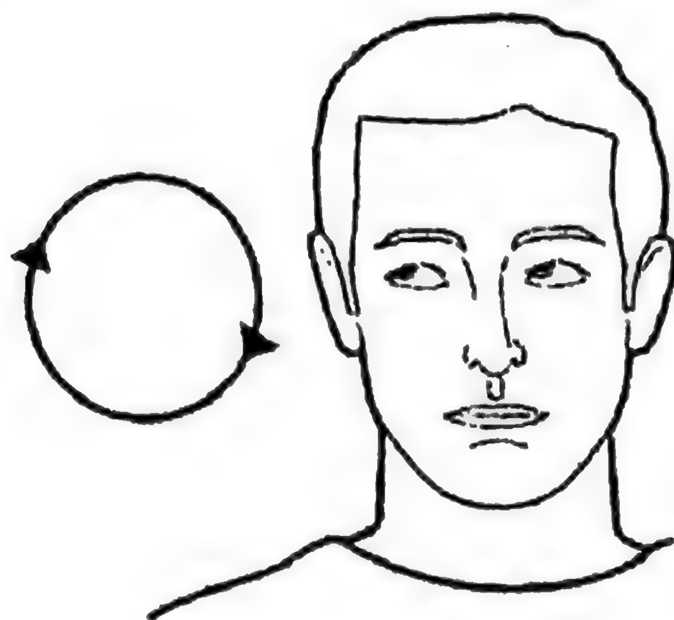
٤- ئەو کاتەی بەدەست خەریکی لێدانی لە چۆڵەمەی شانت ڕێک لەکاتێکدا کە سەرت ڕاست و بێ جوڵە ڕاگرتووە سەیری پێشەوە بکە، پاشان چاوت بکرەوە و دایانبخە.



٥- کاتێك کە خەریکی درێژەدانی بە لێدانت، هەر بەو شێوەیەی کە سەرت ڕاگرتووە بە چاو سەیری لای ڕاست و چەپ بکە.



٦- هەر بەردەوام بە لە لێدان، سەرت بێ جوڵە ڕاگرە و چاوەکانت یەکجار بەشێوەی بازنیەی بە ئاراستەی میلی کاتژمێر بسوڕێنە ئینجا جارێکیش بە پێنجەوانەوەی میلی کاتژمێرەوە بیسوڕێنە بەلآم بەخێرایی.



٧- ئێستا هەر دوو دەستت بخەرە سەر بازووەکانت و بە لاچاوەوە سەیریان بکە.

٨- پاشان دەست بخەرە سەر لێواری شانت و بە نەرمی بیهێنە خوارەوە بەسەر بازوەکانتدا و ئینجا هەر بەڕێکی بە لای چاوەوە سەیری جوڵەی دەستەکانت بکە، بۆ هەردوو بازوەکانت ئەنجامی بدە ئەم کارەت چەند جارێك دووبارە بکەرەوە.

٩- بەو شێوەیە کاتێك بە ئارامی لەسەرەوە بۆ خوارەوە دەست بە بازووەکانتدا دەهێنیت، وا تەصەور بکە کە بەسەر کۆمەڵێك قادرمەدا دێیتە خوارەوە و بەدەنگی بەرز لە یەکەوە تاوەکو بیست دەژمێریت.

١٠- کاتێك گەیشتیتە بیست هەوڵبدە گۆرانی ئاهەنگی لەدایکبوونت بڵێ.

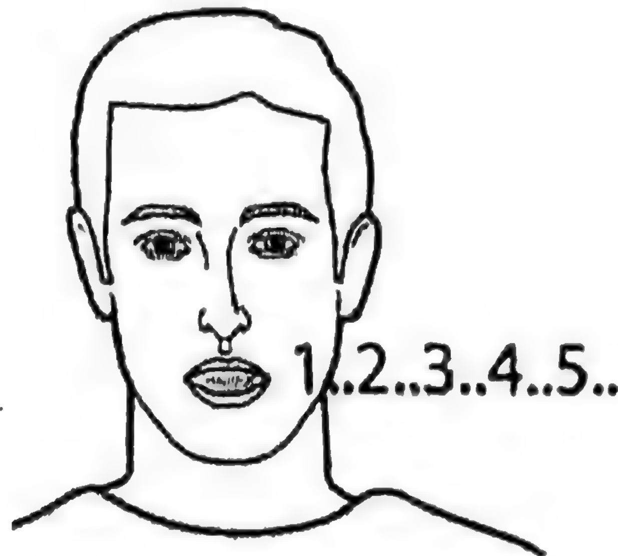


١١- ئێستا، هەوڵبدە شانەکانت لە حاڵەتی شل بوونت و ئاسودەبووندا بن و لەحاڵەتێکی ئارامدا ئازادیان بکە پاشان چاوت بکەرەوە و سەیری بەردەم و سەرەوەی خۆت بکە.

١٢- چاوت بە ئارامی لە چەپەوە بۆ ڕاست و پاشان بە پێچەوانەوە سێ جار دووبارەی بکەرەوە.

١٣- چاوەکانت دابخەوە و پاشان دووبارە پێنج جاری دیکە دەست بهێنەرەوە بە بازووەکانتدا.

١٤- ئێستا چاوەکانت بکەرەوە و بیر لە فێربوونی لێهاتوویی و توانایی تازە بکەرەوە لەناو بیرکاریدا. بزانە بە پێوەری ١ بۆ ١٠ چەند نمرە دەدەیت بە هەستی خۆت؟



ئه‌گه‌ر نمره‌که‌ت ۳ یان که‌متره، درێژه به پاشماوه‌ی وه‌رزه‌که بده. ئه‌گه‌ر پێتوایه هێشتا هه‌ستی گرژی و ئاڵۆزی به‌ڕاده‌ی پێویست که‌می نه‌کردووه، هه‌وڵبده ئه‌م ڕاهێنانه به‌شێوه‌یه‌کی ڕێکوپێك دووباره بکه‌یته‌وه تاوه‌کو بگه‌یته ئاستێك که له‌ناویدا هه‌ست بکه‌یت که گرژی و ئاڵۆزیت تاوه‌کو ڕاده‌یه‌ك که‌م بووه‌ته‌وه یان نه‌ماوه.

چه‌ند ڕێکارێك بۆ سه‌رکه‌وتن

له‌ماوه‌ی ئه‌و ساڵانه‌ی که له بواری به‌رزبوونه‌وه‌ی توانایی تاکه که‌سیدا ئیشم ده‌کرد، گه‌یشتمه ئه‌و باوه‌ڕه‌ی که نه‌ك هه‌مووکه‌س توانای ئه‌وه‌ی هه‌یه فێری بیرکاری بێت به‌ڵکو توانای ئه‌وه‌شی هه‌یه که چێژی لێوه‌رگرێت. هه‌ر وه‌کو چۆن هه‌موو بابه‌ته‌کانی بیرکاری ته‌نیا په‌یوه‌ست نین به کارێکه‌وه، به‌هه‌مان شێوه هیچ کارێکیش نیه که خاڵی بێت له

بیرکاری و هیچ جۆره حساباتێکی تێدا نەبێت ئەگەر بەشێوەیەکی زۆر سەرەتایش بێت. هەر بۆیە نەبوونی بەلایەنی کەمەوە زانیارییەکی سەرەتاییش بێت لەبیرکاریدا، بەجۆرێك لە بێ توانایی حساب دەکرێت بۆ مرۆڤ.

رێك وەکو هەر شتێکی دیکە کە لەکاتی خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا فێری بوویت، تەنیا سێ گۆڕانکاری بوونیان هەیە کە ئاستی کارکردنت دیاری دەکەن:

١- ئەو بارودۆخەی کە لەناویدایت.

٢- ئەو رێکارەی کە سودی لێوەردەگریت.

٣- ئەو رادە و بڕە رامێنانەی کە ئەنجامی دەدەیت.

بۆیە لەسەر جێگەی خۆت ئارام دابنیشە و یارمەتیم بدە تاوەکو ئەم سێ رێکارە سادەیت بۆ دەستپێکردن لەگەڵتدا باس بکەم...

رێکاری ژمارە یەك: چەپ بۆ ڕاست

لەبارەی تۆوە نازانم بەڵام من خۆم وافێر بووم کە لە چەپەوە بۆ ڕاست بابەتەکان بخوێنمەوە بەڵام حساباتە بیرکارییەکان بەزۆری لە ڕاستەوە بۆ چەپ ئەنجام دەدەم. لەگەڵ ئەمەشدا، کاتێك لەبارەی حساباتی بیرکارییەوە بیردەکەیتەوە، گرنگترین ژمارەکان دەکەونە لای چەپەوە. ئەگەر ٥٠٢,٧٠٠ دینارت پێدرابێت بۆ ئەنجامدانی ئیشێك تۆ حەز دەکەیت، ئەوان لەبارەی ٥٠٢ هەزار دینارەکەوە هەڵە بکەن یان ٧٠٠ دینارەکەوە؟

بۆ نموونە ئەم پرسیارەی خوارەوە لەبەرچاو بگرە:

٣٨

+ ٢٤

لە قوتابخانەدا وا فێرکراوین کە سەرەتا ژمارەی یەکان کۆ بکەینەوە، پاشان ژمارەی دەیان و بەم شێوەیە لە ڕاستەوە بۆ چەپ بڕۆینە پێشەوە. بەڵام ئێستا دەمەوێت ڕێگایەکی تازەت فێر بکەم بۆ کۆکردنەوە: تێبینی: ئەم کەوانە و سفرە (٠) وەکو خانە لەبەرچاو گیراوە واتە: خانەی یەکان، دەیان و سەدان...

٣(٠) +٢ (٠) =٥ (٠)

٨+٤=١٢

٥+١٢=٦٢

و یان بەم ڕێگەیەی خوارەوە، کاتێك سێ ژمارە لە هەر ستونێکدا هەبوو:

٨٣٤

+ ٧٨١

بە ڕۆشتن لە بەشی چەپەوە بۆ ڕاست، ئێمە لە خانەی سەدانەوە دەستپێدەکەین.

٨(٠٠) +٧(٠٠) =١٥(٠٠)

٣ (٠) +٨ (٠) =١١ (٠)

٦+١=٧

وەڵامی کۆتایی ١٦١٧ .

ئێستا ئەم کارانە خۆت ئەنجامیان بدە. وەڵامەکان لە کۆتایی وەرزەکەدا نوسراون، هەرچی زیاتر ڕاهێنان بکەیت، ئاسانتر لێی تێ دەگەیت!

١٢٩ + ٨١	٩٥ + ٨٧	٧١ + ٤٥	١٣ + ٢٣	١٢ + ١٥
٧٢٩٩ ٥٤٦ + ٨٩	٧٠٦ ٥٦٢ + ١١٧	٨٩١٠ + ٣١٨٦	٥٣٣ + ٢٩١	٣٢٢ + ١٤٩

ڕێکاری ژمارە دوو: کەڕەتکردن بەشێوەی زهنی

لەڕاستیدا زەرب کردن تەنیا ڕێگایەکی کورت کردنەوەی کۆکردنەوەیە. بۆ نمونە ٥×٥ تەنیا ڕێگایەکی سادەکردنەوەی ٥+٥+٥+٥+٥. لەبری ئەوەی ٥ جار لەگەڵ ٥ جاردا کۆ بکەینەوە دەنوسین و دەڵێین ٥×٥.

هەڵبەتە ئەمە یەکێکە لەو چەندین شتەی ژیان کە بەلەبەرکردنی بە باشترین شێوە فێری دەبیت- تەنیا ئەوەندە بەسە کە بە سادەیی چەندجارێك جەدوەل زەرب بەشێوەیەکی بنەڕەتی ڕاهێنانی لەسەر بکەیت ئینجا دەتوانیت زۆر بە ئاسانی لە ١×١ هەتاوەکو ١٢×١٢ بەتەواوی لەبەر بکەیت.

سەرەتا وابەرچاو دەکەوێت کە پێویستت بە هەندێك کات هەیە، بەڵام کاتێك ئەنجامتدا، ئیدی هەرگیز توشی کێشەی زەڕب یان (دابەشکردن) نابیت.

×	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
٢	٢	٤	٦	٨	١٠	١٢	١٤	١٦	١٨	٢٠	٢٢	٢٤
٣	٣	٦	٩	١٢	١٥	١٨	٢١	٢٤	٢٧	٣٠	٣٣	٣٦
٤	٤	٨	١٢	١٦	٢٠	٢٤	٢٨	٣٢	٣٦	٤٠	٤٤	٤٨
٥	٥	١٠	١٥	٢٠	٢٥	٣٠	٣٥	٤٠	٤٥	٥٠	٥٥	٦٠
٦	٦	١٢	١٨	٢٤	٣٠	٣٦	٤٢	٤٨	٥٤	٦٠	٦٦	٧٢
٧	٧	١٤	٢١	٢٨	٣٥	٤٢	٤٩	٥٦	٦٣	٧٠	٧٧	٨٤
٨	٨	١٦	٢٤	٣٢	٤٠	٤٨	٥٦	٦٤	٧٢	٨٠	٨٨	٩٦
٩	٩	١٨	٢٧	٣٦	٤٥	٥٤	٦٣	٧٢	٨١	٩٠	٩٩	١٠٨
١٠	١٠	٢٠	٣٠	٤٠	٥٠	٦٠	٧٠	٨٠	٩٠	١٠٠	١٠	١٢٠
١١	١١	٢٢	٣٣	٤٤	٥٥	٦٦	٧٧	٨٨	٩٩	١١٠	١٢١	١٣٢
١٢	١٢	٢٤	٣٦	٤٨	٦٠	٧٢	٨٤	٩٦	١٠٨	١٢٠	١٣٢	١٤٤

زۆرجار، مێشکمان بەشێوەیەکی خێرا ئاسانتر فێر دەبێت، تاوەکو بەشێوەیەکی خاوتر. هەرچی خێراتر ڕاهێنان بکەیت، خێراتر فێر دەبیت لەکاتێکی دیاریکراودا سود وەرگریت و هەموو خشتەکە لە دێڕی دوانزەیەمەوە تاوەکو یەکەم وەکو خوارەوە ئەنجام بدە:

١٢,٢٤,٣٦,٤٨,٦٠,٧٢,٨٤,٩٦,١٠٨,١٢٠,١٣٢,١٤٤

١١,٢٢,٣٣,٤٤,٥٥,٦٦,٧٧,٨٨,٩٩,١١٠,١٢١,١٣٢

١٠,٢٠,٣٠,٤٠,٥٠,٦٠,٧٠,٨٠,٩٠,١٠٠,١١٠,١٢٠

وە بەم شێوەیە تاوەکو کۆتایی

۱,۲,۳,٤,٥,٦,۷,۸,۹,۱۰,۱۱,۱۲

هەرچەندە لەوانەیە یەکەمجار چەند خولەکێک درێژە بکێشێت، بەڵام ئەگەر ڕامێنان بکەیت ماوەیەکی زۆر درێژە ناکێشێت کە دەتوانیت هەموو زەربەکان لەماوەی کەمتر لە ۹۰ چرکە ئەنجامیان بدەیت.

کاتێك جەدولەی زەربەکە لە ۱ تاوەکو ۱۲ لە مێشکی ناخودئاگاییتدا زەخیرە کرد، دەرئەنجام هەرکاتێك پێویستت پێی هەبوو دەتوانیت سودی لێوەرگریت. دەتوانیت ژمارەکان بە هەر ژمارەیەکی دیکە بە سادەیی لە ڕۆشتنی خشتەیەکەوە بۆ خشتەیەکی دیکە لێك بدەیت.

بۆنمونە پێش ئەوەی من ئاگاداری ئەم ڕێگەی ڕەوشە بم، بۆ پرسیارێکی وەکو ئەم پرسیارەی خوارەوە ناچاربووم کتێبی بیرکارییەکەم دابخەم و بڕۆم بۆ کرینی حاسیبەیەك و هیچکاتێك هەوڵم نەدەدا پرسیارێکی بیرکاری دووبارە حەل بکەم:

٥۲۳

× ۸

بەڵام ئێستا تێگەیشتم کە هیچ کاتێك نابێت دوو ژمارە کە لە خشتەی جەدوەل زەربەکەدا نین لێك بدەم. زۆر بە ئاسانی بە شیکارکردنی ژمارەکان بەم شێوەیەی خوارەوە و بە سودوەرگرتن لە ڕێکاری چەپەوە بۆ ڕاست دەتوانیت پرسیارەکە حەل بکەیت:

٥(..)×۸ (..) =٤ ۰(..)

٢(٠) ×٨ =١٦ (٠)

٣×٨ =٢٤

٤(٠٠٠) +١٦٠+٢٤ =٤١٨٦

ئەگەر هەست دەکەیت ئەم کارە ئاڵۆزە بۆت، هەوڵبدە لەسەرخۆتر ئەنجامی بدە و لە زەربە سادە و سەرەتاییەکانەوە دەستپێبکە. هەر بەو شێوەیە بەردەوامی پێ بدە تاوەکو وات لێ بێت کەمتر لە خولەکێك بتوانیت کارەکە ئەنجام بدەیت، پاشان بگەڕێرەوە بۆ پاشماوەی حساباتەکە و ئەگەر هەستت بەماندووبوون کرد، بگەڕێرەوە بۆ بابەتی ڕێکاری (لابردنی گرژی لە بیرکارییدا) لەسەرەتای ئەم وەرزەدا.

ڕێکاری ژمارە سێ: سەرکەوتنەکە هەڵبسەنگێنە

لەجیهانی واقعیدا (بە ڕادەی پێویستی نزیك) هەمیشە بەو مانایە نیە کە بەڕادەی پێویست نزیك بوویتەوە. من ژمارەیەکی زۆر ژمێریار و محاسیبم هەیە کە ئیشیان حساباتە و دەرهێنانی تەوازنی مالی یان دارایییە. بەلاّم بۆ من بۆ ئەوەی بتوانم بە خێرایی و بە دەست هەڵسەنگاندن بکەم ئەو ئەگەرەی هەیە زۆربەی ئەوەی کە پێویستە ئەنجامی بدەم، لەوانەیە بتوانم بیکەم بە کرداری.

لێرەدا تەنیا فێڵێك کە تۆ پێویستت پێی هەیە بۆ ئەوەی بەخێرایی، بتوانیت لەبارەی کارەکەتەوە تاڕادەیەك بۆ هەر جۆرە بەکارهێنانێکی بیرکاری کە دەکرێت کاری لەسەر بکەیت باس کراوە:

بۆ ئەوەی حساباتەکەت ئاسانتر بێت ژمارەکان پێشتر لەگەڵ ژمارەی بەرزتر یان نزمتر کۆ بکەرەوە.

بە سەرنجدان بەوەی ئێمە لە دەرئەنجامدا، خەمی وەڵامی ورد و ڕاستمان نیە، دەتوانین بە کۆکردنەوەی ژمارەکە لەگەڵ گەورەتر یان بچوکتر بگەین بە نزیکترین ژمارەی (سادە) کە لە حساباتەکاندا بەکەڵکمان دێت.

بۆنمونە، ئەگەر ئێمە وەسڵێکی حساباتی وەکو ٤٥٣/٢٩/، ١٩٣/٧٦ و ٢٨/٠٦ هەبێت دەتوانین بە کۆکردنەوەی ئەوانە لەگەڵ ژمارەکانی ٤٥٠، ٢٠٠، ٣٠ لەبەرچاو بگرین و لە چەپەوە بۆ ڕاست بیانخەینە سەر (ئەم بابەتەت لەبیرە؟) لەم حاڵەتەدا تێدەگەین کە کۆکردنەوەی حسابەکە (٠)٨ + (٠٠)٦ و یان بە نزیکەی ٦٨٠ یە. تۆ دەتوانین هەمان کار بە زەرب کردنیش ئەنجام بدەیت:

٥٢×٤٨ =?

ئەگەر ژمارەی ٥٢ لەگەڵ ژمارەیەکی کەمتر لەو کۆ بکەیتەوە دەگەینە ٥٠ و ئەگەر ٤٨ لەگەڵ ژمارەیەکی سەرتر کۆ بکەیتەوە دەگەینە ژمارە ٥٠ بۆیە بە زەرب کردن و زیادکردنی سفرەکانی دوای ئەو ٢٥=٥×٥ سەرەڕای دوو سفرەکە دەگەینە ژمارە ٢٥٠٠ . (بە پێی حاسیبەکەی من، وەڵامی

واقعی ده‌کاته ۲٤۹٦ ، به‌مانایه‌کی دیکه ته‌نیا ٤ ژماره به‌و حسابه‌ی که ئه‌نجامم‌دا جیاوازییم هه‌یه له‌گه‌ڵ ژماره ئه‌سڵییه‌که بۆیه به‌م ڕێگایه ئێمه توانایی ئه‌وه‌مان هه‌یه که هه‌موو کاره‌که له مێشکماندا ئه‌نجام بده‌ین!)

نهێنی حونجه‌کردن

هه‌ندێك خه‌ڵك وا هه‌ست ده‌که‌ن که کارکردن له‌گه‌ڵ ژماره‌کاندا ئاسانه و بێ کێشه‌یه، چونکه ئه‌و جۆره که‌سانه به‌رده‌وام په‌یڕه‌وی له‌و گه‌ڵاڵه لۆژیکییه ده‌که‌ن که باسمان کرد. هه‌رچه‌نده هه‌ندێك کات گه‌ڵاڵه‌کان ده‌توانن به‌ته‌واوی ئاڵۆزبن. به‌ڵام له‌لایه‌کی دیکه‌وه به‌تایبه‌تی حونجه‌کردنی وشه‌کان، پێده‌چێت به‌شێوه‌یه‌کی ڕێکه‌وت و به‌بێ هیچ جۆره پیڕه‌وییه‌ك له گه‌ڵاڵه‌یه‌کی تایبه‌تی دروستکرابن.

بۆیه کاتێك دکتۆر ریچارد بندله‌ر به‌شوێن ڕێگایه‌کی دڵنیاییدا ده‌گه‌ڕا بۆ وتنه‌وه‌ی شێوه‌ی حه‌ونجه‌کردنی ڕاستی وشه‌کان، ده‌ستیکرد به لێکۆڵینه‌وه له‌باره‌ی ئه‌و که‌سانه‌ی که خاوه‌نی لێهاتوویی خوداپێداون له‌باره‌ی حونجه‌کردنی وشه‌کانه‌وه. بندله‌ر زۆر زوو تێگه‌یشت که جیاوازییه‌کی سه‌یر له‌نێوان ڕێکاری سودوه‌رگرتنی ئه‌و منداڵانه‌ی که وشه‌کان به‌شێوه‌ی باش حونجه ده‌که‌ن له‌گه‌ڵ ئه‌و که‌سانه‌ی که توشی کێشه ده‌بن له حونجه‌کردندا، جیاوازییه‌که‌ش ئه‌وه بوو که ئه‌وانه له‌ڕاستیدا له‌کاتی حونجه‌کردنی وشه‌کاندا به چاوی مێشکیان وشه‌کانیان

دەبینی. لەبەرامبەردا ئەو کەسانەشی کە ئیملایەکی لاواز و ناوەندییان هەبوو بەشێوەیەکی گشتی هەوڵیاندەدا وشەکان بەشێوەی دەنگی یان دەربڕین بخەنەڕوو.

بۆ ئەوەی بتوانیت ببیتە حونجەکەرێکی زۆر باش هەوڵبدە سود لەم ڕێکارانەی خوارەوە وەرگیت:

- **وشەکان لە مێشکتدا ببیستە- یان لە مێشکتدا بیانخەرەڕوو.**
- **لە مێشکتدا وێنەیەك لەو وشەیەی کە کاتێك بەشێوەی ڕاست حونجەی دەکەیت دروست بکە و هەندێك کات ئەو وشەیە لەگەڵ وێنەی هەمان ئەو وشەیەی کە بەشێوەیەکی ناڕاست حونجەی دەکەیت بەراوردی بکە.**
- **تاقی بکەرەوە بزانە کام حونجەیان بە ڕاستی هەستی پێ دەکرێت.**

بە سودوەرگرتن لەم ڕێکارە بنەڕەتییە- وشەکە بڵێ، هەوڵبدە لە مێشکتدا ببینیت کە بەڕاستی حونجە کراوە و ئینجا لەبەرامبەر هەستی خۆت هەڵیسەنگێنە- ئیدی ئێستا ئێمە ڕێگایەکی سادەمان بۆ فێرکردنی خۆمان بۆ حونجەکردن هەیە.

بۆ ئەوەی زیاتر سود لە مێشك و زەنت وەرگریت، تۆ دەتوانیت وشەکان بە ڕەنگ و ڕادەی جیاواز بنوسیت بەتایەتی ئەگەر وشەی بێ دەنگ یان شاز لە وشەکەدا هەبێت.

بۆ نمونه:

BiGgER
ChrYSaNTHEMuM
PhOnETiCALLy

ئه‌گه‌ر وشه‌یه‌کیش زیاد له‌ڕاده درێژ بوو، هه‌ستت کرد که ناره‌حه ده‌توانیت له‌به‌ری بکه‌یت ده‌توانیت له مێشکتدا جیای بکه‌یته‌وه و بیکه‌یت به چه‌ند به‌شێکی وردتره‌وه

بۆنمونه:

BiGgER
ChrYSaNTHE MuM
PhOnETiCALLy

ئێستا ماوه‌یه‌ك ته‌رخان بکه بۆ سود وه‌رگرتن له ڕێکاری سروشتی حونجه‌کردن

حوجەکردنی سروشتی

پێش ئەوەی دەستبکەیت بەئەنجامدانی ڕاهێنانەکە سەرەتا هەمووی بخوێنەرەوە:

١- ئەو وشەیەی کە دەتەوێت فێری ببیت، بینوسەرەوە. سەرەڕای مەترسی ڕوونکردنەوە و درێژییەکەی، لەبیرت نەچێت بەشێوەیەکی ڕاست و دروست حونجەی بکە و دەری ببڕە.

٢- چاوی خۆت بەرەو خوارەوە و بەرەو لای ڕاست بجولێنە و بیر لەو شتە بکەرەوە کە هەست دەکەیت لەگەڵیدا ئاشنا، ئاسودە یان (بەتەواوی ڕاستە). (دەتوانیت ئەم کارەش کاتێك کە چاوت کراوەتەوە یان داخراوە ئەنجام بدەیت) کاتێك بەو هەستەوە بیر دەکەیتەوە دەبێت چاوت بکەیتەوە و سەیری وشەکە بکەیت.

٣- ئێستا چاوت بەرەو لای سەرو چەپ بجولێنە و بە چاوی مێشکت حونجە ڕاستەکەی وشەکە ببینە یان بیری لێ بکەرەوە (زۆر بەسود دەبێت ئەگەر بتوانیت وشەکە لەسەر پارچە کاغەزێك بنوسیتەوە و لە سەرەوە یان لەلای چاوتەوە ڕایگریت و بەشێوەیەك کە بەیارمەتی چاوت بتوانیت بارودۆخەکە ببینیت.

٤- کاغەزەکە لاببە و وشەکە بەرز بەرز بە خوێندنەوەی لە

مێشکتدا حونجه بکه. ئێستا ئه‌و حونجه‌کردنه‌ی مێشکت له‌گه‌ڵ نوسینی سه‌ر کتێبه‌که به‌راورد بکه. ئه‌گه‌ر به‌شێوه‌یه‌کی ڕاست حونجه‌ت نه‌کردبوو زۆر ساده قوناغی ٢ تاوه‌کو ٤ تاوه‌کو ئه‌و کاته‌ی که به‌ڕاستی حونجه ڕاسته‌که فێر نه‌بیت دووباره‌ی بکه‌ره‌وه.

٥- ئێستا دووباره سه‌یری سه‌ره‌وه و لای چه‌پ بکه، وشه‌که به‌شێوه‌ی به‌ره‌وخوار و به پێچه‌وانه‌وه حونجه بکه- ئه‌وه له‌به‌ر ئه‌وه‌یه که له مێشکتدا له ڕاسته‌وه بۆ چه‌پ بیخوێنیته‌وه. ئه‌م قۆناغه تۆ دڵنیا ده‌کاته‌وه که وشه‌کان له‌ناو یادگه‌ی بصری تۆدا (زه‌خیره) بوون. دووباره، ئه‌گه‌ر وشه‌که‌ت به‌شێوه‌یه‌کی ناڕاست حونجه کرد، زۆر به‌ساده‌یی هه‌موو قوناغه‌که له یه‌که‌وه بۆ کۆتایی دووباره بکه‌ره‌وه.

ئه‌وی که ئه‌م ڕێکاره زۆر خۆش و سه‌رنجڕاکێش ده‌کات ئه‌وه‌یه کاتێك ژماره‌یه‌ك له وشه به‌و ڕێگایه له‌ناو مێشکتدا له‌به‌ر ده‌که‌یت، مێشکت ده‌ست ده‌کات به گشتاندن و عومیه‌ت به‌خشین به‌و که‌لاله‌یه- به‌و شێوه‌یه مێشکت هه‌میشه خۆی فێرده‌کات و خۆی ڕاده‌هێنێت تاوه‌کو هه‌موو وشه‌کان به‌م ڕێگایه حونجه بکات. ئیدی ئه‌گه‌ر کاتی پێویستت هه‌بێت بۆ نوسینی هه‌ر وشه‌یه‌کی تازه یا نه‌بێت. له‌م حاڵه‌دا، نه‌ك هه‌ر

خۆت فێرکردووە کە وشەکان حونجە بکەیت- بەڵکو وەکو حونجەکەرێکی گەورەشت لێهاتووە!

وەڵامەکانی پەیوەست بە کۆکردنەوەی ژمارەکانی لاپەڕەی .... بریتین لە:
٢٧، ٦١، ١١٦، ١٨٢، ٢١٠، ٤٧١، ٨٢٤، ١٢٠٩٤، ١٤٧٣، ٧٩٣٤

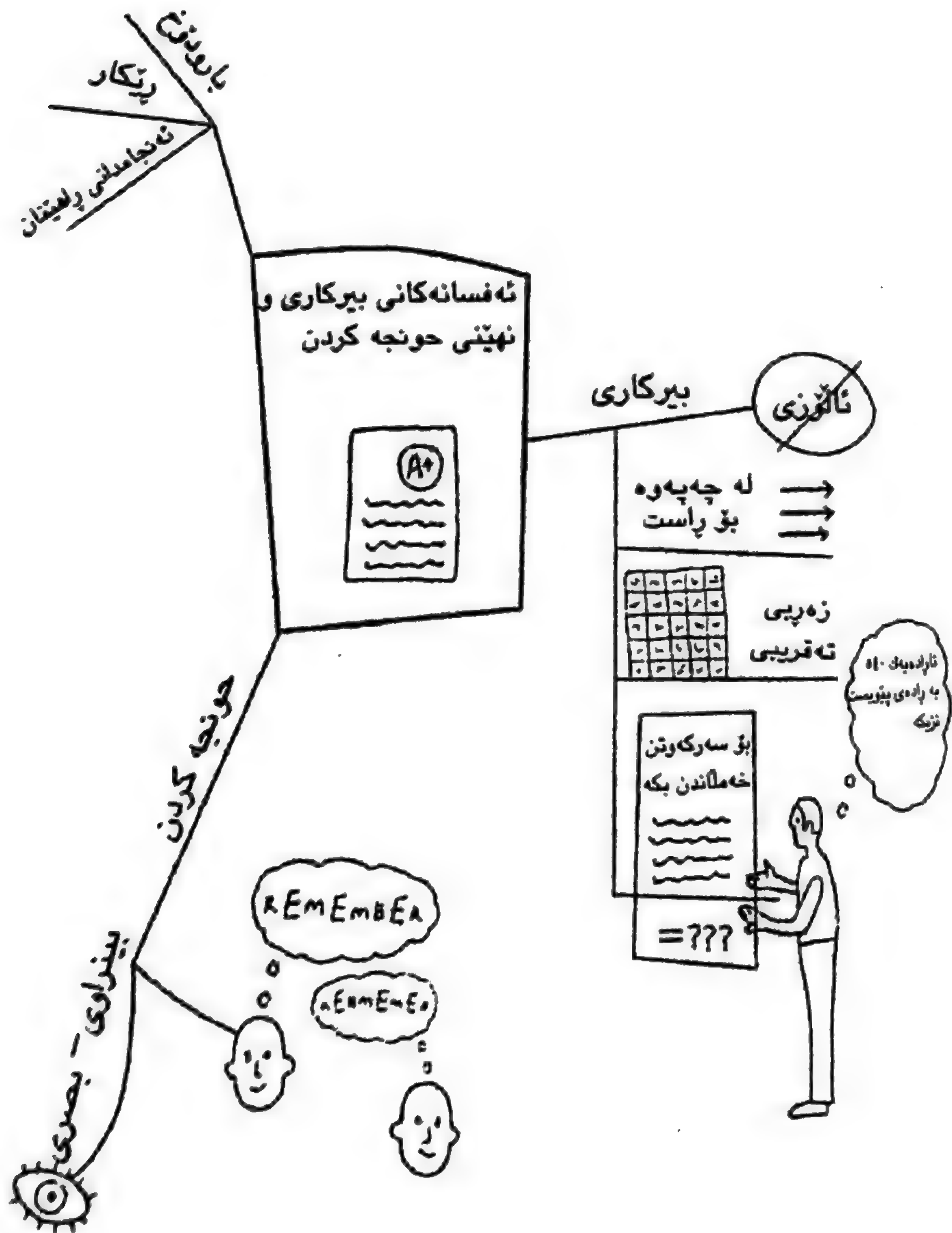
جەرەسی خۆشی...

ئێمە بابەتی زۆرمان لەم وەرزەدا باس کرد، بۆیە پێش ئەوەی فێری ڕێسا و یاسای کرداری کۆتایی بین بۆ سەرکەوتنمان لەتاقیکردنەوەکاندا، بۆچی جەرەسێکی خۆشی و سەرگەرمی بۆ خۆت لێ نادەیت و جارێکی دیکە هەوڵ نادەیت بیرۆکە گرنگەکان و وێنە نەخشەییەکانی لاپەڕەکانی پێشوو بخوێنیتەوە؟

هەمو وەرزەکە لە لاپەڕەیەکدا

- ئەگەر لە ژمارەکان دەترسین، لەبەر ئەوەیە لە قوتابخانەدا وافێرکراوین کە لە ژمارەکان بترسین- بەشێوەیەکی گشتیش ئەم کارە لەبەر ئەوە بووە برادەرایەتی کەسانێکمان کردووە کە لە ژمارەکان ترساون.
- ئاسانتر ئەوەیە لە چەپەوە بۆ ڕاست زیادی بکەین تاوەکو لە ڕاستەوە بۆچەپ.
- زەرب کردن ڕێگایەکی کورتکردنەوەیە بۆ ئەنجامدانی کرداری کۆکردنەوە.
- کاتێك توانیت خشتەی جەدوەل زەربی ژمارەکان لە ١ وە بۆ ١٢ لەبەر بکەیت دەتوانیت هەر زەربێك کە لە جیهاندا بوونی هەبێت ئەنجامی بدەیت، هیچ کاتێك ژمارەکەشی گرنگ نیە.
- تەخمین کردن ڕێگاچارەیەکی گرنگە لە دنیای واقعی بیریکاری و حساباتدا- هەموو ئەوەی کە پێویستە ئەنجامی بدەیت بە ڕاهێنانی کۆکردنەوەی بەرەو خوارتر یان سەرتر بۆ سادەکردنەوەی بیرکارییە تاوەکو ئەو کاتەی بکەیتە شوێنێکی قبوڵکراو.
- حوجە کردن زۆر ئاسانە ئەگەر بتوانیت بەشێوەی زهنی (بصری) ئەنجامی بدەیت، نەك بە دەنگی بەرز بیخوێنیتەوە.

- کاتێک توانیت وشه‌یه‌ك به‌شێوه‌ی پێچه‌وانه حونجه بکه‌یت، له‌م کاته‌دا ده‌توانیت بۆ هه‌میشه فێری ئیملاکه‌ی ببیت.



چونە ناو ناوچە!

پێش ئەوەی دەست بە خوێندنەوەی ئەم وەرزە بکەیت، سەرەتا لێکۆڵینەوە لەسەر ئەوە بکە بزانە ئایا لەناو ناوچەی فێربوونی خۆتدایت، ئەگەر لەوێ نیت، هەوڵبدە ئەم قۆناغانەی خوارەوە جێبەجێ بکە:

١- سێ هەناسەی ئارام هەڵکێشە، هەوڵبدە جەستەت ئارام بێتەوە و هەستێکی باشت هەبێت.

٢- پەنجە گەورە و ناوەندیت بلکێنە بەیەکەوە و فشاریان بخەرە سەر، تاوەکو تەکیەگای (پشتگیری سروشتی) خۆت چالاك بکەیت و هەست بکەیت کە بەرەو بارودۆخێکی ئارامبەخش و خۆشەویست دەڕۆیت.

٣- ئێستا بیر لەوە بکەرەوە کە ئەگەر کەمێك زیرەکتر بوویتایە لەوەی کە ئێستا هەیت، لەچی دەچوویت. شێوەی دەمووچاوت چ حاڵەتێکی هەبوو؟ ئەو خودی زیرەکە، چۆن خۆی لە جیهاندا نمایش دەکرد؟ ئەو خودی زیرەکترە چۆن لەگەڵ خەڵکیدا پێدەکەنی و پەیوەندی دروست دەکرد؟

٤- بڕۆرە ناو ئەو خودی زیرەکتربوونەتەوە بەشێوەیەك ئەوەی کە ئەو دەیبینێت تۆش بیبینە، و ئەوەی کە ئەو دەیبیستێت تۆش بیبیستە و بەو شێوەیەش هەست بکە کە ئەو هەست دەکات.

٥- دوگمەی تەرکیزی خۆت لە حاڵەتی پێکهێنانی هەر دوو تەرکیزی فعال و منفعلدا تەنزیم و نەصب بکە.

کاتێك ئامادەبوویت دەستپێبکە...

وەرزی دەیەم



ڕێسا و ڕێکاری کۆتایی بۆ سەرکەوتن لە تاقیکردنەوەدا

ڕێسا و ڕێکاری کۆتایی بۆ سەرکەوتن لە تاقیکردنەوەدا

یەکێك لەو پێناسانەی کە بۆ (ڕێکاری جێبەجێ کردن) دەکرێت بریتییە لە:

پەوشێکە، گەلاڵەیەکە یان یاسایەکە بۆ ئەنجامدان یان دروستکردنی شتێك کە زۆرجار کەسێك سەرکەوتنی ئەو ڕێگایەی سەلماندووە و توانیویەتی لەناویدا سەرکەوتن بەدەست بهێنێت.

کاتێك کە مەسەلەکە دێتە سەر باسی تاقیکردنەوە، ڕێسای ڕێکارەکە سادەیە:

سەرکەوتن لە تاقیکردنەوەدا ١/٣ خوێندنەوەیە، ١/٣ پێگە و شوێنە و ١/٣ ڕێکارە.

بەمانایەکی دیکە، لەڕاستیدا سێ بنەمای گرنگ هەیە بۆ سەرکەوتن لەتاقیکردنەوەدا.

- کاریگەری خوێندنەوەی بابەتەکە، کارسازبوونی حاڵەتی خوێندنەوە و ئەو ڕێکارە گونجاوەی کە بۆ تاقیکردنەوە سودی لێوەردەگریت.

لەم وەرزەدا باسی ئەو سێ ڕێکارەت بۆ دەکەم لەگەڵ هەندێك لە باشترین ئەو ڕێگایانەی کە خۆم کەشفم کردوون بۆ سەرکەوتن لە تاقیکردنەوەدا،

بە پێچەوانەی وەرزەكانی تری ئەم كتێبە، من تەنیا باسی شێوازی ڕێكارەكانت پێدەڵێم كە ئەوانیش دەتوانیت هەنگاو بەهەنگاو جێبەجێیان بكەیت. هەروەها دەتوانیت ئەم شێوازی ڕێكارانە بەردەوام لەگەڵ هەموو بارودۆخێكی تایبەتدا بیانگونجێنیت.

هەنگاوی یەكەم لە سێ هەنگاوەكە: بۆ سەركەوتن بخوێنەرەوە

كات بەندی یان حسابكردنی كات هەموو شتێكە

خوێندنەوەی كاریگەر و گرنگ بەشێوەی لەسەدا سەد بەهۆی ئەو پێوەرە كاتییەوەیە كە تۆ تەرخانی دەكەیت بۆ خوێندنەوە. بۆ ئەوەی بتوانیت خوێندنەوەكەت كاتبەندی بكەیت زۆر سادەیە، بڕی قەبارەی ئەو دەقانەی كە پێویستە بیانخوێنیتەوە دابەش بكە بەسەر ئەو كاتەی كە دەتەوێت بیانخوێنیتەوە. هەرچی كاتی زیاترت لەبەردەستدا بێت، بە ئارامییەكی زیاترەوە دەتوانیت كاتبەندی بكەیت. هەرچی كاتی كەمترت لەبەردەستدا بێت پێویستت بە تەركیزێكی زیاتر دەبێت.

بۆنمونە ئەگەر پێنج تاقیكردنەوەت لە ماوەی پێنج هەفتەی ئایندەدا هەبێت دەبێت هەر بابەتێكیان لەماوەی هەفتەیەكدا بخوێنیتەوە یان هەر بابەتێكیان لە ڕۆژێكدا بۆ پێنج هەفتە بخوێنیتەوە. بۆنمونە: هەموو دوو شەمەیەك بیركاری، هەموو سێ شەمەیەك مێژوو، هەموو چوارشەمەیەك جوگرافیا، هەموو پێنج شەمەیەك فیزیا، هەموو هەینییەك ئینگلیزی و هەموو شەمەیەك عەرەبی.

ئەگەر تاوەکو کاتی تاقیکردنەوە تەنیا دوو هەفتە کاتت هەبێت و پێویست بێت لەو ماوەیە چواردە وەرز بخوێنیتەوە لەم کاتەدا هەر ڕۆژێك وەرزێك بخوێنەرەوە یان هەفتەی یەکەم هەموو ڕۆژێك دوو وەرز بخوێنەرەوە و پاشان لە هەفتەی دووەمدا دووبارەی بکەرەوە.

بەڵام تەنانەت ئەگەر شەوی پێش تاقیکردنەوەش هەموو وەرزەکە بخوێنیتەوە هێشتا هەر درەنگ نیە! چونکە دەتوانیت هەموو وانەکانت بکەیت بە خوێندنەوەیەکی گشتی، نەخشە وێنەییەکانی مێشکی خۆت و نوسراوەکانت بخوێنەرەوە و ئیمانت بەخۆت هەبێت.

ئەو لێکۆڵینەوانەی کە لەم دواییانەدا ئەنجام دراون ئەوەیان خستووەتەڕوو کە مێشك و جەستە خاوەنی گەلاڵەیەکی تایبەتی پشو یان هۆشیارییە بە سوڕانەوەیەکی زۆرجار بەناوی (سوڕانەوەی ٢٤ کاتژمێری) کە تاڕادەیەك هەر ٩٠ خولەکێك ڕوو دەدات. ئەمەش بەشێکە لە میکانیزمی کۆنترۆڵی سروشتی گرژی و نیگەرانی جەستە. کاتێك ئەم میکانیزمە هەوڵدەدات تەرکیزت لەسەر جیهانی دەرەوە نەهێڵێت نزیکەی پێنج تاوەکو پانزە خولەك کاتت پێویستە بۆ ئارامسازی و دووبارە گەڕانەوەی وزەت.

بەداخەوە، زۆرێك لە خەڵکی ئەم پەیامی جەستەیان بەکەم سەیر دەکەن و نادیدەی دەگرن، بەتایبەتی لە ڕۆژان و شەوانی پێش ئەنجامدانی تاقیکردنەیەکی گەورە. ئەوان هەوڵدەدەن تاوەکو ئەم نیشانە ئارامسازییە بە خواردنی قاوەیەکی دیکە نادیدە بگرن و بە سەختی هەوڵدەدەن تاوەکو تەرکیزێکی زیاتریان هەبێت. ئەم بابەتە شەڕێکی بەردەوام لەنێوان تۆ و سوڕانەوەی وزەی سروشتی جەستەت دروست دەکات- و بەتێپەڕبوونی کات جەستەت لەم شەڕەدا سەرکەوتن بەدەست دەهێنێت.

بۆیە ئەو کاتانەی کە تێدەگەیت کە لەحاڵەتی لەدەستدانی تەرکیزدایت و هەست دەکەیت حەز دەکەیت هەموو کارێك ئەنجام بدەیت جگە لە خوێندنەوە، ئەگەر پشوویەك بۆ ماوەی پێنج خولەکیش بێت ئەنجام بدە (نابێت زیاتر لە بیست خولەك بێت) لەم کاتەدا کاتێك دووبارە دەست دەکەیتەوە بە خوێندنەوە هەست دەکەیت هۆشیار و بەئاگاییت.

ئەو چوار کێشەیەی کە ڕووبەڕووت دەبنەوە

ئەو بابەتەی کە تۆ دەیخوێنیتەوە بۆ تاقیکردنەوە، هەرچییەك هەبێت لە کۆتاییدا ڕووبەڕووی یەکێك یان زیاتر لەیەکێك لەم چوار جۆر کێشەیە دەبیتەوە:

١- ئەزموونەکانی یادگە

زۆرێك لە تاقیکردنەوەکان لە بنەڕەتدا ئەزموونەکانی یادگەن. داوات لێ دەکرێت تاوەکو بەروارە گرنگە مێژووییەکان یان پێڕستێك لە وشەی ئینگلیزی یان کۆمەڵێك ڕێسای تایبەتیت بیر بکەوێتەوە.

خۆشبەختانە ئێستا دەزانیت چۆن ئەو ئیشە بکەیت، ئەویش بە سوودوەرگرتن لە (کۆشکی یادگە) کە لەوەرزی هەشتەمدا باسمان لە چۆنیەتی دروستبوونی کرد، لەگەڵ پەیوەستبوونی ڕوون و ئاشکرا، دەتوانیت تاوەکو لیستێکی درێژ لە خاڵ و باسە زانستی و وێنەکان لەبەر بکەیت و بەئاسانی لەکاتی تاقیکردنەوەکاندا بیرت بکەونەوە.

دڵنیابە کاتی پێویستت لەبەرچاوگرتووە بۆ ئەوەی واقعییەتە زانستییەکان لە یادگەتدا جێگە بکەیتەوە و پێش تاقیکردنەوەش

چەندینجار ڕاهێنان لەسەر خوێندنەوەیان بکەرەوە و هەروەها دەتوانیت سود لە نەخشە زهنییەکانیش وەربگریت تاوەکو پەیبردنێکی ڕوونترت هەبێت لەبارەی ئەوەی کە چۆن هەوڵ بۆ بیرکردنەوەی ئەو شتانە دەدەیت کە لەگەڵ یەکتریدا دەیانگونجێنیت و پاشان ڕیزێکی پەیوسەتبوونی تازە لەنێوانیاندا دروست بکەیت. لەگەڵ هەر کارێکی دیکە کە بۆ فێربوون ئەنجامی دەدەیت، ئەوەت لەبەرچاو بێت کە باشترین ڕێگا بۆ پێشکەوتن و بەدەستهێنانی سەرکەوتن ئەنجامدانی ڕاهێنانە!

٢- حەلکردنی پرسیارەکان و کێشەکان

زۆربەی پرسیارەکانی تاقیکردنەوەی بیرکاری و زانستییەکان بەلایەنی کەمەوە خۆیان پێکهاتوون لە بەشێك لە چارەسەر یان حەلی پرسیارەکە. لەحاڵەتێکدا کە ژمارەی معدل یان بەشێك لە ژمارەی زانراوت پێ دەدات داوات لێ دەکرێت بۆ ئەوەی پرسیارەکە لەسەر ڕووناکی داواکارییەکە حەل بکەیت، ئەگەر هەندێك کات مەسەلەکان ئینتیزاعی بن پێویستە سود لە زیرەکی وێنایی، گوفتاری و لۆژیکی خۆت وەرگریت، بەڵام زۆرجار حەلکردنی ڕاستی پرسیارەکان بەستراون بە توانابیت لە هەڵبژاردنی ئەو ڕێساو شێوازە ڕێکارییە ڕاست ئەنجامدراوانەی کە پێویستە بەکاریان بهێنیت لە حەلکردنی پرسیارەکاندا.

هەرچەندە لە کۆتاییدا ئەو ڕێگایەی کە خۆت پێت باشە دەدۆزیتەوە و لەناویدا پێشکەوتن بەدەست دەهێنیت، بەڵام ڕێگایەکی سادە بۆ دەستپێکردن، نوسینەوەی یاسا تایبەتییەکانە سەبارەت بەو پرسیارانە،

هەوڵبدە سود لەدەزگایەکی ئەلیکترۆنی وەرگریت بۆ ئەوەی کاتەکە پێچەوانە بکاتەوە یان کاتەکەت بۆ حساب بکات بۆ هەر پرسیارێك هەوڵبدە ٥، ١٠ یان ١٥ خولەك دابنێ و ڕاهێنانی لەسەر بکە. کاتێك، کاتەکەت تەواو بوو هەوڵبدە بڕۆرە سەر پرسیار و ڕێنسایەکی تر و بەلایەنی کەمەوە هەر ٩٠ خولەکێك جارێکیش پشوویەك وەرگرە.

٣- نوسینی داهێنەرانە

جۆرێکی دیکەی باو لەپرسیارەکانی تاقیکردنەوە نوسینی بابەت یان تاقیکردنەوەی زارەکییە- بۆ ئەم مەبەستە دەتوانیت لەگەڵ کەسانی دیکەدا ڕاوێژ بکەیت و لەبارەی ئەو مەسەلەیەوە قسە و باس بکەیت بۆ ئەوەی بتوانیت زانیاری زیاتر وەرگریت. ئەو شتەی کە تۆ بە باشترین شێوە ئامادە دەکات بۆ تاقیکردنەوەیەکی زارەکی یان ئینشائی، بریتییە لەوەی بتوانیت تێگەیشتن و پەیبردنێکی قوڵترت هەبێت لەوەی کە تەنیا بە سادەیی بتەوێت بابەتەکان لەبەر بکەیت. ڕێگایەکی سادە بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی قوڵتر پەی بە بابەتەکان ببەیت، بریتییە لەوەی کە دەست بکەیت بە خوێندنەوەی هەر بابەتێك کە بەردەستت دەکەوێت. پاشان دەتوانیت بە کۆکردنەوەی کۆی ئەو زانیارییانەی کە بەدەستت هێناون (تێگەیشتنێکی گشتی) بۆ بابەتە سەرەکییەکە دروست بکەیت.

هەڕەمی درك و پەی بردنی بابەتەکە

١- پێش ئەوەی دەست بکەیت بە سودوەرگرتن لەم ڕێکارە لە سەرەتاوە تاوەکو کۆتایی بیخوێنەرەوە.

٢- ژمارەیەك کارت ئامادە بکە. وەکو ڕێسایەك، من بۆ هەر وەرزێك یان بابەتێك سود لە کارتێك وەردەگرم، بەڵام لەوانەیە تۆ بتوانیت سود لە ژمارەیەکی زۆرتر یان کەمتر لە کارت وەربگریت بەکارهێنانی کارەتەکان پەیوەندی بە قەبارە و قوڵی ئەو بابەتەوە هەیە کە تۆ دەتەوێت بیخوێنیتەوە و سودی لێوەرگریت.

٣- بچۆرە سەر بەشێك لەو بابەتەی کە دەتەوێت بیخوێنیتەوە، بەخێرایی هەوڵبدە پوختەیەك لە بابەتە گرنگەکانی ئەو باسە لەسەر کارتەکە بەشێوەی کورتکراوە بنوسەرەوە. لەسەر بنەمای ڕێسای ئەزمونی نابێت زیاتر لە حەوت بابەتی گرنگ لەسەر کارتێك بنوسرێن هەرچەندە من پێشنیاری ژمارەیەکی کەمتر لە نزیکەی سێ بۆ پێنج بابەت دەکەم.

٤- ئێستا چاوێك بخشێنەرەوە بە سەر ئەو کارتانەی کە نوسیوتە، هەوڵبدە کورتەیەکی تر لەو چەند دێڕەی کە نوسیوتە بەشێوەیەك کە خۆت لێی تێبگەیت لەپشت هەمان کارتەوە بنوسیتەوە، ئیتر ئەو کورتەیە وشە بێت، دەربڕین بێت یان هەر شتێکی دیکە بێت کە خۆت لێی تێ بگەیت.

٥- هەنگاوی ٢ و ٣ ئەوەندە دووبارە بکەرەوە تاوەکو کارتەکانی

پەیوەست بە هەموو سەرچاوە بابەتییەکانی تاقیکردنەوەت پڕبن. پاشان کارتەکان بەشێوەیەک کە لەسەر یەک هێڵ بن لەسەر زەوی ڕیز بکە بەشێوەیەک کە پوختەی بابەتەکە لەسەر سەر و پشتی کارتەکەتەوە بێت. ئەم ڕیزە کارتەت، ڕێسای هەرەمی تۆ پێکدەهێنن.

٦- ئێستا بۆ هەر دوو یان سێ کارت، وشەیەک یان زیاتر، دەربڕینێک یان ڕستەیەک بدۆزەرەوە بەشێوەیەک کە کورتەی بیرۆکەکە بخەنەڕوو. (سەیری هێڵکارییەکەی خوارەوە بکە، تێدەگەیت). ئەم کارتانە پوختەی ڕیزی دووەمی هەرەمەکە پێکدەهێنن.

٧- درێژە بدە بە دابەشکردنەکەت، هەرجارێک دوو بۆ سێ کارت بەکار بهێنە، تاوەکو بتوانیت بابەتە گرنگەکەی هەمو کتێبەکە یان بابەتەکە بە وشەیەک، یان دەربڕینێک یان ڕستەیەک بخەیتەڕوو.

لەمەو دوا، هەرکاتێک ویستت کتێبەکە یان بابەتەکە بخوێنیتەوە سەرەتا لەکارتە کورتکراوەکانەوە دەستپێبکە واتە لەو شوێنەوە کە هەمو کتێبەکەت کورت کردووەتەوە بۆ وشەیەک یان دەربڕینێک ئیدی لەوێوە بەردەوامی پێ بدە تاوەکو دەگەیتەوە سەر کتێبەکە یان بابەتەکە.

لێرەدا نمونەیەک لە چۆنیەتی سودوەرگرتن لەو ڕێکارە دەخەینەڕوو کە لەوانەیە بۆ خوێندنەوەی پێنج وەرزی یەکەمی ئەم کتێبە سودی لێوەرگریت.

بابەتی گرنگ

بەشی یەکەم

توانایی من بێ سنورە بۆ ئەوەی زیرەکتر بم

بابەتی گرنگ

وەرزەکانی ١-٣

[illegible]

بابەتی گرنگ

وەرزی ١-٣

[illegible]

بابەتی گرنگ

من لە[illegible]

بابەتی گرنگ

من زۆر [illegible]

بابەتی گرنگ

[illegible]

بابەتی گرنگ

[illegible]

بابەتی گرنگ

بۆ ئەوەی زیرەکتر [illegible]

وەرزی پێنجەم

IQ ی من [illegible] بۆ [illegible]

بەلایەنی کەمەوە ٧ جۆر زیرەکی بوونیهەیە

هەلکەوتە و بلیمەتی زیاتر [illegible]

وەرزی سێیەم

[illegible] زیرەکتر بکات

ئەو بەرنامانەی کە بێ ئاگا لە [illegible] جێگیر دەبن دەتوانن لە [illegible] گەشەکردندا

دەتوانیت ڕێگری [illegible] بە تەکنیکی [illegible]

وەرزی چوارەم

ADD و ADHD [illegible]

[illegible]

[illegible] باشە.

[illegible] کارەکان باشە

وەرزی دووەم

کاتێک منداڵیت فێربوون ئاسایی بوو

شێوەی بیرکردنەوەی جێگیر گیرت دەکات، بەڵام گەشەکردن یارمەتیت دەدات بۆ فێربوون.

تۆ دەتوانیت بە سوودوەرگرتن لە ڕێکارەکان باشتر زیرەک بیت

دەتوانیت باروودۆخی فێربوونت بە پەنجەگەورە و پەنجەی ناەندیت بەهێز بکەیت

وەرزی یەکەم

بۆ دەرچوون لە ئاشکردنەوەدەتوانیت هێمنێنیم بکرێیت

هەرچی زیاتر بتوانیت مێشکت بەکار بهێنیت باشتر دەتوانیت زیرەکتر بیت

وێنەکان ئەو هەلەت پێ دەبەخشن کە لەنێوان بەشی چەپ و ڕاستی مێشکت هاوسەنگی و هەماهەنگی دروست بکەیت.

٤- نمایشی کرداری لێهاتوویی (توانایی)

لە دەیەی ١٩٦٠، پرۆفیسۆر ئال. ڤی، کلارک لە زانکۆی (wayne state university) لێکۆڵینەوەیەکی لەبارەی (کاریگەری ڕاهێنانی زهنی لەسەر گەشەکردنی توانایی جوڵەی تایبەتی) ئەنجامدا. بۆ ئامانجی ئەم خوێندنەوەیە، دوو تیپی سەلەی لە قوتابخانەدا هەڵبژارد، لەگەڵ ئەو دوو کۆمەڵەیەدا بۆ ماوەی دوو هەفتە ئیشی کرد. کۆمەڵەیەکیان بەیانیان ڕاهێنانیان لەسەر هەڵدانی ئازادی تۆپەکە دەکردەوە بۆ ناو سەلەکە، کۆمەڵەیەکی دیکەیان لەناو مێشکیاندا ڕاهێنانی ئازادیان دەکرد، بەڵام هیچ ڕاهێنانێکی کردارییان ئەنجام نەدەدا. کلارک سەیری کرد هەردوو گروپەکە دەتوانن پەرە بە هەڵدانی تۆپەکەیان بدەن.

لێکۆڵینەوەی دواتر، ئەوەی نیشاندا کە ڕێکاری خوازیاری ئەنجامدانی ڕاهێنان بەپێکهێنانی ڕاهێنانی زهنی و دووبارەکردنەوەی بە جەستەیی لێهاتووییەکە کە هەردووکیان دەبنە هۆی ئەوەی کە ڕێگاکانی عصبی پەیوەست بە مێشك پەرە بسێنن و (عەزەلاتی یادگەی) گونجاو لە جەستەدا دروست بکەیت.

دەتوانیت بگەڕێیتەوە بۆ وەرزی شەشەم و سود لە ڕاهێنانی (مۆدێلسازی بەرز) وەرگریت چونکە یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی باشتر ڕاهێنان بکەیت لەسەر لایەنی زهنی و مێشکیت.

هەڵبەتە، کاتێك خۆت ئامادە دەکەیت بۆ تاقیکردنەوەی توانایی، گرنگترین شت ئەوەیە دڵنیا بیت لەوەی ئایا توانیوتە بگەیتە ئەو توانایییەی کە لەبەرچاوت گرتووە کە بڕیارە تاقیکردنەوەی تێدا بکەیت یان بە پێچەوانەوە. تاوەکو نەتوانیت بگەیتە ئەو قۆناغە، هەموو هەوڵدانەکانم بێ سود دەبێت بۆ ئەوەی فێری بابەتێکت بکەم تاوەکو بتوانیت لە تاقیکردنەوەیەکدا دەربچیت یان بتوانیت ئاستی تواناییت بەرز بکەیتەوە چ بۆ تۆ و چ بۆ کۆمەڵگەکەش!

هەنگاوی دووەم لە سێ هەنگاوەکە: بوونی بارودۆخێکی گونجاو و دروست.

باشترین ڕێکار بۆ ئەوەی پیشانت بدەم کە چ کاتێك گرنگە بۆ ئەوەی لەناو بارودۆخێکی گونجاو و دروستدا بیت، ئەوەیە کە بتوانیت ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدەیت:

بارودۆخی کارکردنی خەیاڵی و گرنگ بۆ تاقیکردنەوە

پێش ئەوەی ئەم ڕێکارە ئەنجام بدەیت لەسەرتاوە تاوەکو کۆتایی بیخوێنەرەوە.

١- بیر لە نزیکترین تاقیکردنەوەت بکەرەوە کە بڕیارە ئەنجامی بدەیت. ئەگەر کات بەندیت بۆ تاقیکردنەوەکە نیە، بیر لەو بارودۆخە بکەرەوە کە دەتوانیت بە باشترین شێوە کاری تێدا

بكه‌یت و نیشی له‌سه‌ر بكه‌یت.

٢- ئه‌گه‌ر به‌ده‌ستی خۆت بوایه‌ حه‌زت ده‌كرد له‌ تاقیكردنه‌وه‌كه‌دا یان له‌ كاركردنه‌كه‌دا چ هه‌ستێكت هه‌بێت؟

بۆنموونه: ئارامی، باوه‌ڕبه‌خۆبوون، ته‌ركیز، داهێنان.

٣- بیر له‌ بازنه‌یه‌ك بكه‌ره‌وه‌ له‌سه‌ر زه‌وی گرنگ نیه‌ چ جۆره‌ ڕه‌نگێكی هه‌بێت. پاشان هه‌وڵبده‌ ئه‌و بازنه‌یه‌ پڕ بكه‌یته‌وه‌ به‌ هه‌ستێك كه‌ حه‌ز ده‌كه‌یت هه‌تبێت، یان هه‌ستێكی خۆش كه‌ له‌ڕابردوودا هه‌تبووه‌ و ئێستاش ده‌توانیت به‌ بیركردنه‌وه‌ له‌و هه‌سته‌ خۆشه‌ هه‌ست به‌ ئارامی بكه‌یت.

بۆ نموونه: من بازنه‌كه‌ی خۆم به‌ باوه‌ڕبه‌خۆبوون و دروستكردنی حاڵه‌تێكی ئارام كه‌ له‌ناو باوه‌ڕبه‌خۆبوونی خۆمدا وه‌ستابم و به‌ ئارامی قسه‌ له‌گه‌ڵ خۆم بكه‌م پڕ ده‌كه‌مه‌وه‌. به‌ بیركردنه‌وه‌ له‌ كاتێك كه‌ ته‌ركیزێكی زۆرم هه‌بوو بێت له‌سه‌ر كارێك، هه‌ستی ته‌ركیزێك له‌ناوخۆمدا دروست ده‌كه‌م به‌شێوه‌یه‌كی ڕوون بیر له‌و كاته‌ ده‌كه‌مه‌وه‌ تاوه‌كو بتوانم ئه‌و هه‌ستی ته‌ركیزكردنه‌ له‌ جه‌سته‌مدا هه‌ست پێ بكه‌م، پاشان ده‌یانخه‌مه‌ ناو بازنه‌كه‌وه‌. پاشان ده‌ست ده‌هێنم به‌ دوگمه‌ی داهێنه‌رانمه‌دا و له‌حاڵه‌تی تێكه‌ڵكردندا داده‌نێم.

٤- بچۆره‌ ناو بازنه‌كه‌وه‌ و هه‌وڵبده‌ ئه‌و هه‌سته‌ له‌ناو جه‌سته‌تدا بڵاو بكه‌یته‌وه‌. كاتێك هه‌ست به‌و كاره‌ ده‌كه‌یت له‌و حاڵه‌ته‌دا وا

خۆت ببینە کە لەناو تاقیکردنەوەدایت و بەباشترین شێوە وەڵام دەدەیتەوە و گرفتە چاوەڕوانکراوەکانت زۆر بە ئاسانی چارەسەر دەکەیت و کۆسپەکانت نامێڵیت. کاتێك هەستەکان دەست بەلەناوچوون دەکەن لەناو بازنەکەدا وەرە دەرەوە و بە هەستی ئیجابی دووبارە بازنەکە شەحن بکەرەوە و پاشان دووبارە بڕۆرەوە ناو بازنەکە.

٥- هەنگاوەکانی ٣ و ٤ ئەوەندە دووبارە بکەرەوە تاوەکو بگەیتە ئەو ئاستەی کە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی هەست بکەیت کە خاوەنی هەمان ئەو هەستەی کە لە مێشکتدا دەتویست لەناو تاقیکردنەوەکەتدا هەتبێت.

هەنگاوی سێیەم لە سێ هەنگاوەکە: ڕێکارەکانی تاقیکردنەوە

حەوت عادەت و خوی تایبەتی ئەو کەسانەی کە دەتوانن تاقیکردنەوەکان بە سەرکەوتوویی ئەنجام بدەن:

لەبیرت نەچێت تەنیا سێ شت هەیە کە تۆ پێویستت پێیانە بۆ ئەوەی فێری هەرشتێك ببیت کە پێویستە ئەنجامی بدەیت ئەوانیش بریتین لە، بارودۆخێکی گونجاو و دروست، سودوەرگرتن لە ڕێکاری گونجاو پاشان ڕاهێنان و ڕاهێنان و ڕاهێنان! بەڵام کاتێك کە بەسەرکەوتوویی دەگەینە

تاقیکردنه‌وه، ئه‌وه ئه‌و ساته‌یه که ڕاهێنان کۆتایی هاتووه و ئیدی کاتی ئه‌وه‌یه خۆت بسه‌لمێنیت و خۆت پیشان بده‌یت.

بەم حەوت ڕێکارەی کە ئێستا پیشانت دەدەم، کە عادەتی زۆرێك لە کەسە سەرکەوتووەکانیشە، دەتوانیت ئەم عادەتانە لەناوخۆتدا پەرە پێ بدەیت و کارکردنت بگەیەنیتە پلەیەکی زۆر بەرز، و بۆ هەموو تەمەنت تاوەکو دەگەیتە پیریش سودی لێوەربگریت

١-هەولبدە خەوێکی باشی شەوانەت هەبێت!

باش خەوتن لە شەوی تاقیکردنەوەدا ئەوەندەی ئەو کاتەی کە بەباشی وانەکانت دەخوێنیت و بەشداری هەموو خولەکان دەکەیت و بەڕادەی پێویست هەوڵ دەدەیت گرنگ و پێویستە. بەتایبەتی ئەو شەوەی کە بەیانی تاقیکردنەوەت هەیە پێویستە هەموو بابەتەکان بخوێنیتەوە و چاویان بەسەردا بخشێنیت و کاریان لەسەر بکەیت، بەو شێوەیەی کە لە وەرزی چواردەیەمدا بۆت باس دەکەم، بۆیە ئەو شەوە پێویستە زۆر بە ئارامی بخەویت و خۆت ئامادە بکەیت.

٢-متمانەت هەبێت بە ئامادەبوونی خۆت بۆ تاقیکردنەوە

یەکێك لە بردەرەکانم جارێکیان باسێکی بۆ کردم وتی جارێکیان تۆوە گلۆبەڕۆژەم ناشتبوو بەو هیوایەی کە سەوز بێت، پاشان وتی هەموو

ڕۆژێك دەچووم خاکەکەم هەڵ ئەگێڕایەوە بۆ ئەوەی بزانم سەوز بووە، بەڵام نەیدەزانی بە ئەنجامدانی ئەم کارەی لەڕاستیدا ڕێگری لە گەشەکرنی ئەو تۆوانە دەکات.

بەهەمان شێوە، تۆش کاتێك دەچیتە ناو هۆڵی تاقیکردنەوەوە پێویست ناکات وانەکان بە خێرایی بۆ دواهەمینجار چاویان بەسەردا بخشێنیتەوە، چونکە تۆ خۆت پێشتر ئامادەکردووە بۆ تاقیکردنەوە و ئێستا تەنیا دەتەوێت بەشێوەیەکی باشتر ئەنجامی بدەیت.

٣-ئەو ژینگەیەی کە لەناویدایت بەهی خۆتی بزانە

ئەم ڕێکارە زۆرجار سەربازەکان و دیبلۆماتکارەکان زۆر سودی لێوەردەگرن، بەپێی ئەو ڕاهێنانەی کە پێیان کراوە پێیان دەوترێت پێویست سەرکێشییەکی گەورە بکەن و هەمیشە ئارامی خۆیان بپیارێزن و ئەو بارودۆخەی کە دەکەونە ناویەوە هەوڵبدەن بە شێوەیەکی گونجاو و باش تێیپەڕێنن، بەمانایەکی دیکە دەبێت کەوتنە ناو هەر بارودۆخێکەوە گریمانەی ئەوە بکەن کە خۆیان ئەو بارودۆخەیان هەڵبژاردووە و ڕەزامەندن بەو بارودۆخە.

دەبێتماڵەوە، وەکو شوێنی تاقیکردنەوە سەیر بکەیت، هەوڵبدەین بارودۆخێك دروست بکەیت کە لەناویدا ئەو هەستەت هەبێت کە لە تاقیکردنەوەدا هەتە، بۆ ئەوەی بتوانیت لەکاتە سەختەکاندا بەئاسانی

خۆت بگونجێنیت له‌گه‌ڵ ئه‌و هه‌لومه‌رجه‌ی که دروست ده‌بێت و حاڵه‌تی ئارامی و دڵنیایی خۆت له‌ده‌ست نه‌ده‌یت.

٤- ڕێنسا و ڕێنکاره‌کان به‌شێوه‌یه‌کی ته‌واو بخوێنه‌ره‌وه:

یه‌کێك له‌و خاڵانه‌ی که مامۆستاکان، به‌رده‌وام دووباره‌ی ده‌که‌نه‌وه ئه‌وه‌یه که ئه‌گه‌ر خوێندکار بتوانێت به‌شێوه‌یه‌کی ڕێکوپێك هه‌موو یاساکان و ڕێنکاره‌کان بخوێنێته‌وه و جێبه‌جێیان بکات، ئه‌وا زۆر به‌ئاسانی ده‌توانێت سه‌رکه‌وتن به‌ده‌ست بهێنێت له‌تاقیکردنه‌وه‌کاندا. لێره‌دا ئه‌زموونێکی ڕاهێنانیم باسکردووه تاوه‌کو بتوانیت به‌شێوه‌یه‌کی ڕاست کار بکه‌یت بۆ ئه‌نجامدان و به‌شداری کردن له تاقیکردنه‌وه‌کان.

به‌ڵام پێش ئه‌نجامدانی هه‌موو ڕێنکاره‌که بخوێنه‌ره‌وه..

١- کاغه‌زێکی سپی له‌گه‌ڵ قه‌ڵه‌مێك و لاستیکێك ئاماده بکه.

٢- له‌سه‌ر یه‌که‌م خه‌تی کاغه‌زه‌که له ١ بۆ ٩ بنوسه. له‌بیرت نه‌چێت له‌نێوان هه‌ر ژماره‌یه‌کدا دووریه‌کی که‌م بهێڵه‌ره‌وه.

٣- به ده‌وری ١، ٢، ٣، ٤، ٥ و ٧ بازنه بکێشه

٤- له ده‌وری ئه‌و ژمارانه‌ی دیکه که ماونه‌ته‌وه چوار گۆشه دروست بکه.

٥- ناوی خۆت له کۆتایی سوچی کاغه‌زه‌که‌وه بنوسه.

٦- قۆناغی ١ بۆ ٥ پشتگوێ بخه پاشان درێژه به خوێندنه‌وه بده.

ئەگەر ڕێساکان و ڕێکارەکان بەشێوەیەکی تەواو بخوێنیتەوە، لەم حاڵەتەدا کاتێکی زۆرت بۆ دەمێنێتەوە و توشی کێشە نابیت. بەڵام ئەگەر ڕێسا و ڕێکارەکان نەخوێنیتەوە دەبێت بەتەواوی ئەوەت لەبیر بێت کە جێبەجێکردنی ڕێساکان بەزۆر و ناچارییە بۆیە باشترە بیانخوێنیتەوە.

٥- چەندجارێك تاقیکرنەوەکان بخوێنەرەوە و پاشان سەرەتا پرسیارە ئاسانەکان وەلام بدەرەوە

بەو شێوەیەی کە لە وەرزی حەوتەمدا فێری بوویت، مێشك و زهنی تۆ خاوەنی سازوکارێکی خۆڕێکخەرە. لەگەڵ ئەوەدا بەردەوام دووبارەکردنەوەی کتێبێك یان بابەتێك ئەو هەلە دەبەخشێت بە مێشك بۆ ئەوەی گەلاڵەیەك لەناو زهنی خۆیدا نیشانەکاری بکات بۆ وەڵامەکان تاوەکو (بزانیت لەکوێ بینیوویەتی) بۆیە هەڵسەنگاندنی تاقیکردنەوە پێش وەڵامدانەوە، مێشکت ئامادە دەکات بۆ سەرکەوتن، پاشان مێشك بەشێوەیەکی ناخودئاگا پلانێکی تایبەتی بۆ دیاریکردنی کاتێك بۆ هەر بەشێکی تاقیکردنەوەکە دادەڕێژێت یان بەشی ناخودئاگات بەشێوەیەکی غەریزی و زاتی کاتبەندی دەکات بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکان.

بۆیە بەلایەنی کەمەوە سێ جار پرسیارەکان بخوێنەرەوە. سەرەتا هەوڵبدە لەیەکەم خوێندنەوەیدا وەڵامی ئەو پرسیارانە بدەیتەوە کە بەخێرایی و بەئاسانی دەتوانیت وەڵامیان بدەیتەوە. بەم شێوەیە، دەتوانیت گەلاڵەیەکی سەرکەوتن دروست بکەیت و دڵنیابیتەوە کە

بەلایەنی کەمەوە وەڵامی ئەو پرسیارانەی کە دەیانزانیت دەتوانیت بەڕاستی وەڵامیان بدەیتەوە.

١-بگەڕێرەوە و جاری دووەم پرسیارە قورسەکان حەل بکە

پێش ئەوەی وەڵامی هەموو ئەو پرسیارانەت دایەوە کە پێویستیان بەکات نەبوو و ئاسان بوون بۆت، پاشان بگەڕێرەوە بۆ لای ئەو پرسیارانەی کە پێویستیان بە کات هەیە و پێویستە زیاتر بیریان لێ بکەیتەوە. نابێت زیاتر لە سێ خولەک کات تەرخان بکەیت بۆ بیرکردنەوە لەو پرسیارەی کە دەبێت وەڵامیان بدەیتەوە. ئەگەر زانیت لە پرسیارێکدا گیرت خواردووە دەبێت بەخێرایی وازی لێ بهێنیت و بڕۆیتە سەر پرسیارێکی تر.

٢-کاتێک گومانت هەبوو (پرسیار لە مامۆستا) بکە

شێوازێکی باش و گرنگ کە بەلای خۆمەوە زۆر پەسەندە لە تاقیکردنەوەدا تەکنیکی (پرسیارکردنە لە مامۆستا). لەڕاستیدا ئەم کارە پەیوەندی بە (گومانکردنی وەڵامەکە) کە ئەم ڕەوشە کاتێک جێبەجێ دەکرێت لە کۆتاییدا جار دەچیتەوە بەسەر پرسیارەکە. ئەم قۆناغە لە کۆتاییدا کاتێک کە پرسیارە سادەکانت وەڵام دایەوە و پاشانیش کە پرسیارە قورسەکانت زانی و ناچاربوویت کە گیرت خوارد

دەبێت ئەم قۆناغە بگریتەبەر بۆ ئەوەی بتوانیت تاڕادەیەک پەی بە وەڵامەکان ببەیت.

دواهەمینجار کاتێک زانیت ئیدی گەیشتوویتە بن بەست و هیچ ڕێگایەکی دیکەت نیە بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکان و ئیدی توانای ئەوەت نیە پەی بەڕاستی وەڵامەکە بەریت پێویست ئەم خاڵانەی خوارەوە جێبەجێ بکەیت:

ئەلف: چاوت دابخە و وادابنێ کە مامۆستاکەت لەبەردەمتدا وەستاوە.

ب: لە چاوی مێشکتەوە، داوا لە مامۆستاکەت بکە بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکان.

ج: ئەگەر وەڵامەکەت دەست نەکەوت هەوڵبدە بە خەیاڵ بچیتە ناو جەستەی مامۆستاکەتەوە ئینجا هەوڵبدە لە چاوی ئەوەوە سەیری پرسیارەکان بکەرەوە بزانە چی دەزانیت، لەو حاڵەتەدا توشی سەرسوڕمان دەبیت کە چۆن دەتوانیت بە ئاسانی پەی بە وەڵامی پرسیارەکان ببەیت.

ئەوەش زۆر ئاساییە کاتێک بەشداری لە تاقیکردنەوەیکدا بکەیت و لە کۆمەڵێک پرسیاردا نەتوانیت وەکو خۆیان وەڵام بدەیتەوە یان نمرەی تەواو نەهێنیت، چونکە ئەم کارەشت دیسانەوە دەبێتە ئەزموونێکی باش بۆ تاقیکردنەوەکانی دیکە و بۆ هەنگاوەکانی دواتر.

ڕۆشتن بۆ بەرەو پێش

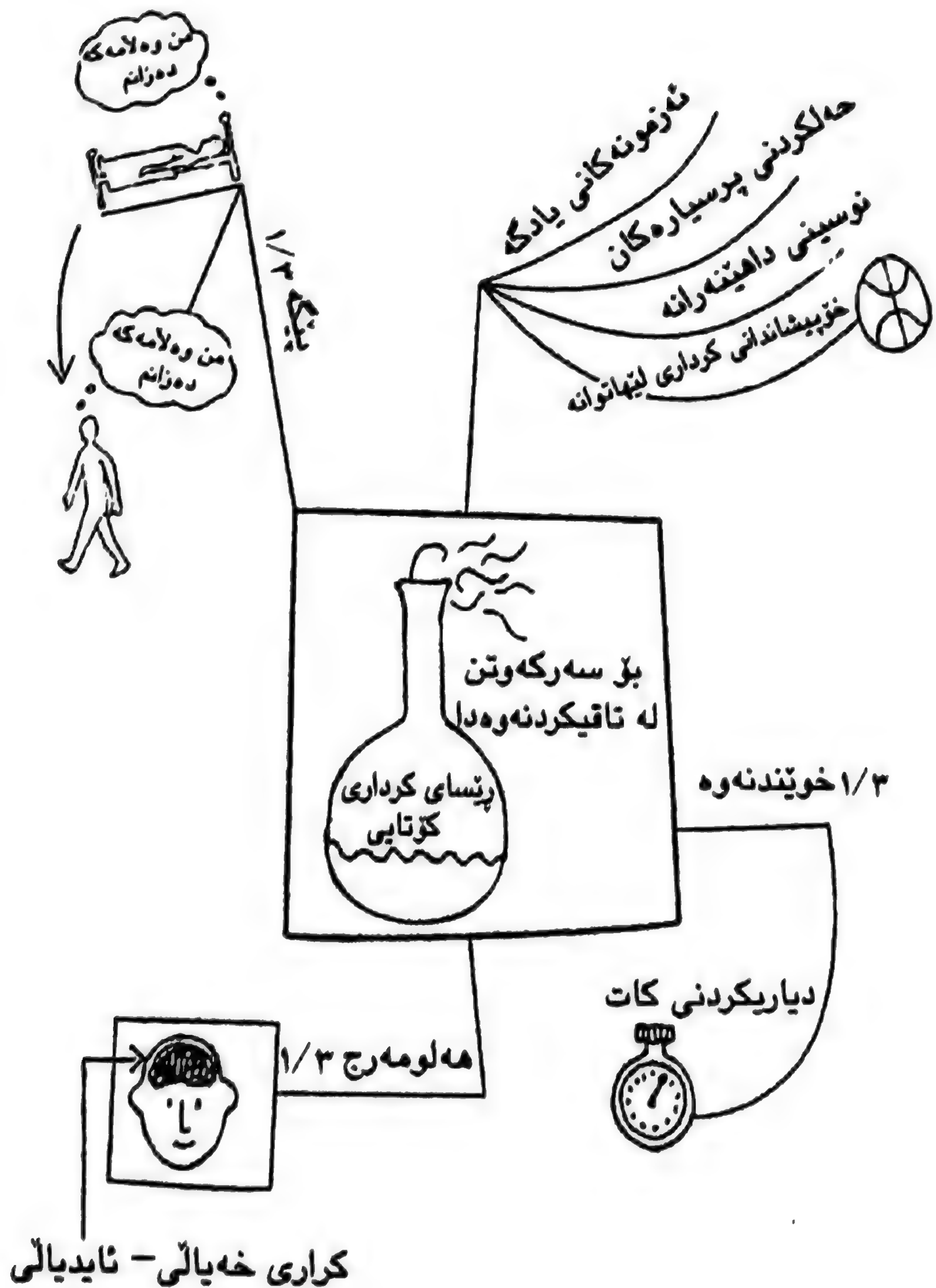
ئێستا گەیشتنە کۆتایی بەشی دووەمی ئەم کتێبە. لە بەشی سێیەمدا باسی کۆمەڵێك ڕێکاری گرنگ دەکەین بۆ داهێنان، حەلکردنی پرسیارەکان، بڕیاردانی زیرەکانە و لەبەرکردنی هۆشیارانە بۆ هەموو تەمەن و ئاستێك. پێش ئەوەی بچیتە سەری بەشی تازە، چاوێك بخشێنە بەسەر کورتەی وەرزەکە و نەخشەکەی...

هەموو وەرزەکە لەیەك لاپەڕەدا

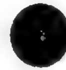
- سەرکەوتن لە تاقیکردنەوەدا ١/٣ خوێندنەوەیە ١/٣ بارودۆخە و ١/٣ ڕێکار و جێبەجێکردنە.
- کاتێك دەخوێنیتەوە دڵنیابە لەوەی کە گرنگی بە بارودۆخی جەستەت دەدەیت. هەر ٩٠ خولەك خوێندنەوە، هەوڵبدە ٥ بۆ ٢٠ خولەك پشوو بدەیت. پاشان دەست بکەرەوە بە خوێندن.
- چوار جۆرە تاقیکردنەوە هەیە (پرسیاری لەبەرکردن، نوسینی داهێنەرانە، حەلکردنی پرسیارەکان و هەڵسەنگاندن و نیشاندانی توانای کرداری). هەر جۆرێکیان، خاوەنی خوێندنەوە و بابەتی تایبەتی خۆی هەیە.
- یەکێك لە باشترین ڕەوشەکانی ئامادەسازی بۆ تاقیکردنەوە بریتییە لە بەرزکردنەوەی ئاستی باوەڕبەخۆبوونی خۆت پاشان دەتوانیت

(ڕامێنانی حاڵەتی کارکردنی خەیاڵی تاقیکردنەوە) ئەنجام بدەیت کە ئەم ڕەوشە وات لێدەکات بەشێوەیەکی ڕێکخراوەیی خۆت ئامادە بکەیت بۆ ئەو پرۆسەیە.

- لە ڕۆژی تاقیکردنەوەدا، زۆر گرنگە بتوانیت بەهەموو شێوەیەك خۆت بگونجێنیت لەگەڵ ئەو بارودۆخەی کە لەناویدایت و ئەو حاڵەتەی کە ڕووبەڕووی دەبیتەوە، بە چەشنێك هەر وەکو ئەوەی کە بۆ ئەو حاڵەتە دروستکراویت.
- پێش ئەوەی دەست بە وەڵامدانەوەی پرسیارەکان بکەیت، سەرەتا دەبێت هەموو پرسیارەکان بخوێنیتەوە و هەڵسەنگاندنێکی گشتی بکەیت بۆ جۆر و ئاستی پرسیارەکان وەکو ئامادەکارییەك بۆ وەڵامدانەوە.
- هەمیشە بە سێ قۆناغ وەڵامی پرسیارەکان بدەرەوە: قۆناغی یەکەم ئەو پرسیارانەی کە سادە و ئاسانن، قۆناغی دووەم ئەو پرسیارانەی کە قورس و دژوارن، قۆناغی سێیەم ئەوانەی کە ناچاریت چانسی خۆت بە سود وەرگرتن لە ڕێکاری (پرسیار لە مامۆستا) ئەنجام بدەیت و تاقی بکەیتەوە.


من وه‌لامه‌كه ده‌زانم
١/٣
من وه‌لامه‌كه ده‌زانم
ئه‌زمونه‌كانی یادكه
حه‌لكردنی پرسیاره‌كان
نوسینی داهێنه‌رانه
خۆپیشاندانی كرداری لێهاتوانه
بۆ سه‌ركه‌وتن له تاقیكردنه‌وه‌دا
ڕێسای كرداری كۆتایی
١/٣ خوێندنه‌وه
دیاریكردنی كات
هه‌لومه‌رج ١/٣
كرداری خه‌یاڵی- ئایدیاڵی

بەشی سییەم



زیرەکتر بوون بۆ ژیان

له بەشی سێیەمی ئەم کتێبەدا، فێری کۆمەڵێك ڕێکاری داهێنەرترین ئەو کەسانەت دەکەم کە تاوەکو ئێستاش زیندوون. زۆر زوو، تۆش دەتوانیت بەهەمان ڕادە بکەیت بە ئاستی داهێنانی توانایی ناخی خۆت و لەو تواناییەتەوە دەتوانیت شتی تازە لە ژیانتدا بەدەست بهێنیت و سودی لێوەرگریت و لە ئەنجامدا بڕیاری زیرەکانە بدەیت و توانایی حەلکردنی پرسیارێك بەهەمان ئەو ڕێگایەی کە کەسێکی هەڵکەوتە و بلیمەت حەلی دەکات پەیدا بکەیت.

دواجار ئەوەت پیشان دەدەم کە نەك هەر تەنیا دەتوانیت مێشکی خۆت بەدرێژایی کات پەرە پێبدەیت بەڵکو فێری ئەوەش دەبیت کە لە هەموو تەمەن و ئاستێکدا چۆن هۆشیارانە کار بکەیت.

لە وەرزی کۆتاییدا فێری ڕاهێنانی مێشکت دەکەم بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات بەدرێژایی ژیانت زیرەکتر و زیرەکتر بیت.

چونە ناو ناوچە!

پێش ئەوەی دەست بە خوێندنەوەی ئەم وەرزە بکەیت، سەرەتا لێکۆڵینەوە لەسەر ئەوە بکە بزانە ئایا لەناو ناوچەی فێربوونی خۆتدایت، ئەگەر لەوێ نیت، هەوڵبدە ئەم قۆناغانەی خوارەوە جێبەجێ بکە:

١- سێ هەناسەی ئارام هەڵکێشە، هەوڵبدە جەستەت ئارام بێتەوە و هەستێکی باشی هەبێت.

٢- پەنجە گەورە و ناوەندیت بلکێنە بەیەکەوە و فشاریان بخەرە سەر، تاوەکو تەکیەگای (پشتگیری سروشتی) خۆت چالاك بکەیت و هەست بکەیت کە بەرەو بارودۆخێکی ئارامبەخش و خۆشەویست دەڕۆیت.

٣- ئێستا بیر لەوە بکەرەوە کە ئەگەر کەمێك زیرەکتر بوویتایە لەوەی کە ئێستا هەیت، لەچی دەچوویت. شێوەی دەمووچاوت چ حاڵەتێکی هەبوو؟ ئەو خودی زیرەکە، چۆن خۆی لە جیهاندا نمایش دەکرد؟ ئەو خودی زیرەکترە چۆن لەگەڵ خەڵکیدا پێدەکەنی و پەیوەندی دروست دەکرد؟

٤- بڕۆرە ناو ئەو خودی زیرەکتربوونەتەوە بەشێوەیەك ئەوەی کە ئەو دەیبینێت تۆش بیبینە، و ئەوەی کە ئەو دەیبیستێت تۆش بیبیستە و بەو شێوەیەش هەست بکە کە ئەو هەست دەکات.

٥- دوگمەی تەرکیزی خۆت لە حاڵەتی پێکهێنانی هەر دوو تەرکیزی فعال و منفعلدا تەنزیم و نەصب بکە.

کاتێك ئامادەبوویت دەستپێبکە...

وەرزی یانزەیەم



تۆ داهێنەریت!

هێزی داهێنەر

چەند ساڵێك پێش ئێستا یەكێك لە باشترین ئاوازدانەرەكان پەیوەندی پێوە كردم، چونكە بۆ یەكەمجار لە ژیانیدا هەستی بەوە دەكرد كە كێشەی هەیە لەگەڵ داهێنانەكانیدا. ئەو مەسەلەیە لەبەر ئەوە نەبوو كە ئیدی ئەو داهێنەر نەبوو- بەڵكو هیچ كۆنترۆڵێكی بەسەر ئەو كات و شوێنانەدا نەمابوو كە لە پڕێكدا داهێنانەكەی بۆ دەهات.

بەیانیان دەچوو بۆ ستۆدیۆ بۆ ئەوەی گۆرانی و ئاوازێك دابنێت، بەڵام هیچ دەرئەنجامێكی نەبوو. نەیدەتوانی ئیلهام وەرگرێت. پاشان لە كاتێكی دیكە كە بەهیچ شێوەیەك چاوەڕوانی نەكرد بۆ نمونە پێش نانی ئێوارە یان لە میوانییەكی رەسمیدا یان لە نیوە شەودا ئەو كاتەی كە دەیویست بخەوێت لە پڕێكدا ئیلهام ڕووی تێدەكرد و پاشان دەڕۆشتە سەر پیانۆكەی و بەخێرایی بۆ ئەوەی ئاوازەكە لە مێشكیدا دەرنەچێت، دەستی بە نوسینەوە و تۆماركردنی دەكرد.

هەرچەندە ئاوازەكانی بۆ دەهاتن، بەڵام لە شوێنێكدا و لە كاتێكدا بۆی دەهاتن كە بەتەواوی ژیانی ئاسایی تێكدابوون، بۆیە كاتێك پەیوەندییەكەی پێوەكردم پرسیارێكی زۆر خۆش و سەرسوڕهێنەری لێكردم:

(ئایا ڕێگایەك هەیە بۆ ئەوەی بتوانیت داهێنان دابگیرسێنیت و بیكوژێنیتەوە)

کاتێك بیرم له‌و پرسیاره ده‌کرده‌وه، به‌ته‌واوی بۆم ده‌رکه‌وت که (داهێنان) ته‌نیا بارودۆخێکی عصبی–فیزیۆلۆژییه. رێك هه‌ر وه‌کو چۆن له هه‌موو ساتێکدا توڕه‌یی، ترس، نیگه‌رانی و چێژ ده‌رئه‌نجامی چۆنیه‌تی سودوه‌رگرتنی ئێمه‌یه له عصاب و فیزیۆلۆژیمان، داهێنانیش حاڵه‌تێکه له‌ناویدا توانای ده‌ستپێڕاگه‌یشتنێکی بێ سنورمان بۆ زۆرترین توانایی مێزی خۆمان هه‌یه. له‌م کاته‌دایه، ئێمه دیدگا و بصیره‌ت په‌یدا ده‌که‌ین ده‌توانین بێ سنور پڕ بین له مانا و بیر له بیرۆکه‌ی داهێنه‌رانه بکه‌ینه‌وه. له‌وکاته‌دایه هه‌لومه‌رجه‌که‌مان له‌گه‌ڵ جه‌سته و مێشکمان خه‌لق ده‌که‌ین و توانایی ده‌ستپێڕاگه‌یشتنمان بۆ هه‌لومه‌رجه‌کان به‌خواست و توانایی خۆمان ده‌بێت.

ئاگاداربه من پێشنیاری ئه‌وه ناکه‌م که کۆنترۆڵت هه‌بێت به‌سه‌ر ناوه‌رۆکی داهێنانی خۆتدا. له‌ڕاستیدا، زۆرجار له‌لایه‌ن که‌سانی داهێنه‌ره‌وه بیستومه که پێیان وتووم ئه‌و داهێنانه تاڕاده‌یه‌ك وه‌کو ئه‌وه‌یه که گوایا بیرۆکه‌یه‌کیان جولاندووه یان بیستوومه ده‌ڵێن هه‌ستێکی وه‌کو شێوه‌ی ئه‌و هه‌سته‌یان هه‌یه که له حاڵه‌تی نوسینی بیرۆکه‌یه‌ك بن که به‌مێشکیاندا بێت له‌بری ئه‌وه‌ی له ده‌روون و ناخییانه‌وه ده‌ربچێت و تجلی بێت. به‌ڵام ئێمه که‌سانێکین فه‌زای پێویست بۆ دروستکردنی بیرۆکه‌ی داهێنه‌رانه دروست ده‌که‌ین تاوه‌کو به‌ناو ناخمان و حاڵه‌ت و

مێشك و جەستەماندا بوونت بۆ ئەو لۆمەیەی لە ناخماندا بەجێمان
دەکەین.

بۆیە، من گفتوگۆیەکی کورتم لەگەڵ مێشکی ئەم ئاوازدانەرە کرد و
ئەنجامدا. ئێمە سەرەتا گفتوگۆیەکی کورتمان کرد پرسیارم لێکرد: کاتێك
کە ئیلهامت بۆ دێت و خەلاق دەبیت چ هەستێکت هەیە؟.

ئەویش وەڵامی دایەوە: وا هەست دەکەم هێزێك لە ناخەوە دێتە پێش،
هێزێکی خەلاق و داهێنەر.

ئینجا وتم: (باشە، من گریمانەی ئەوە دادەنێم کە شتێکی لەم جۆرە
هەیە، هێزێکی داهێنەر و خەلاق هەیە کە تۆ دەتوانیت دەستت پێی
بگات. ئێستا یارمەتیم بدە تاوەکو یارییەکی خەلاقانە و داهێنەرانە ئەنجام
بدەین- من دەتوانم لەگەڵ ئەو هێزەدا قسە بکەم؟ تەنیا بیر لەو کاتانە
بکەرەوە کە زۆر داهێنەر بوویت- زۆر باش دەبێت ئەگەر وا هەست بکەیت
کە خودی خۆت ئەو کاتانەت دروست دەکرد.)

وتی: (بەڵێ، ئەو هەستە وەکو ئەوەیە من ئێستا لە پەیوەندیدام لەگەڵ
هێزێك و ئەو هەستە دەڵێت کاتێکی باشە ئەگەر دەتەوێت قسەی لەگەڵ
بکەیت.)

دواتر وتم: ئێستا بیر لە داهێنان و خەلاقیەتی بێ سنوورت بکەرەوە. بۆیە
کاتێك داوام کرد لە ئاوازدانەرەکە ئایا دەکرێت لەگەڵ هێزی داهێنەری
قسە بکەم، زۆر سادە توانیم لەگەڵ ئەو بەشەی مێشکی کە بەرپرسی
داهێنان بوو قسەم کرد.

بۆیە وتم بە هێزی داهێنەرانەی: (من دەزانم تۆ مەبەست و نیەتێکی باش و ئیجابیت هەیە و کاری باش بۆ ئەم کەسە ئەنجام دەدەیت، بەلام لەکاتە نەگونجاوەکاندا حزور پەیدا دەکەیت. ئایا دەتوانیت لەو کاتانەدا دەرکەویت کە بۆ ئەو گونجاوبن؟ ئایا ئەو دەتوانیت پلاکێکی داگیرساندن و کوژانەوەی هەبێت؟)

ئەویش وتی: بەڵێ وا هەست دەکەم دەکرێت، بەلام نازانم ئەم کارە چۆن ئەنجام بدەم.

(دروست ئێستا، بە بەراورد لە ١ بۆ ١٠٠، تاوەکو چەند هەست بە داهێنان و خەلاقیەت دەکەیت؟)

من هەست دەکەم لەنێوان ٣٠ بۆ ٤٠ بێت.

ئایا دەتوانیت بیگەیەنیتە پلەی ٥٠؟

ئەویش نزیکەی خولەکێك بیری کردەوە و وەلامی دایەوە، (بەڵێ)

(تەنیا بیر لەوکاتانە بکەرەوە کە زۆر داهێنەر بوویت، هەر ئێستا بیری لێ بکەرەوە، چونکە زۆر یارمەتیت دەدات.)

(بەڵێ)

ئایا دەتوانیت پلە و نمرەکە بەرز بکەیتەوە بۆ ٦٠؟

(بەڵێ)

(بۆ ٧٠؟ ٨٠؟ ٩٠؟ ١٠٠؟)

ئینجا وتی: ئای خودایا، من دەمەوێت، هەر ئێستا دەمەوێت ئاوازێك دابنێم؟

ئێستا ئەگەر نوسین لەناو ئەودا بەستراببووبێت و ئامانجی منیش کردنەوەی ڕێگای داهێنانی بووبێت کەواتە کارەکەم بە تەواوبوو حساب دەکرێت. بەڵام ئەوەی کە بەڕاستی ئەو پێویستی بوو کۆنترڵی ئەو کاتە بوو کە ئەو هەست و ئیلهامەی بۆ دەهات.

بۆیە وتم ئەگەر بتوانیت هێزی داهێنەرانەی خۆت تاوەکو ١٠٠ بەرز بکەیتەوە کەواتە دەشتوانیت دووبارە هێزی داهێنەرانەت نزم بکەیتەوە و بۆ کەمترین ئاست.

ئەویش وتی: (بەڵێ، هێزەکە دەتوانێت دووبارە کەم بێتەوە) و ئێمەش هێزەکەمان تاوەکو ٤٠، ٥٠، ٦٠، ٧٠، ٨٠ و ٩٠ گەیاند و ئەوەندە درێژەمان پێدا تاوەکو گەیشتینە ئاستێك کە ئەو دەیتوانی بەئاسانی دەستی بگات بە هێزی داهێنەرانەی خۆی بەڵام هێشتا هەر لە کۆنترڵی خۆیدا نەبوو.

ئەم ڕەوشەم چەندین جار دووبارە کردەوە و پاشان هەرەمێکم لە مێشکیدا وەکو ڕێگایەك بۆ چوونە ژوورەوە و دەرەوە لە حاڵەتی داهێنەرانە دروست کرد. ڕێك وەکو ئەو دوگمەی تەرکیزەی کە لە وەرزی چوارەمدا باسمان کرد. پاشان، تەنیا بۆ خۆشی هێزی داهێنانیم تاوەکو ١١٠ پلە بەرز کردەوە- داهێنانێك کە تاوەکو ئێستا بووبێت و لەو کاتەدا وایزانی لە پشت پیانۆیەکەوە دانیشتووە و هەر کاتێك بیەوێت ئەو هەستە دەتوانێت زیاد بکات. لەو کاتەدا دەموچاوی دەدرەوشایەوە، لە کۆتاییدا

تاوەکو بەردەم دەرگاکە هات لەگەڵمدا و پاشان لەپشت پیانۆکەیەوە دانیشت و دەستی کرد بە نوسینی ئاوازەکانی.

لەو دانیشتنە بە دواوە من سودم لە هەمان ڕەوش وەردەگرت بۆ نوسەرەکان، هونەرمەندەکان، داهێنەرەکان و بەڕێوەبەرەکانی کۆمپانیا گەورەکانیش. پێش تەواوبوونی ئەم وەرزە ئەم ڕەوشەش لەگەڵ تۆدا دووبارە دەکەمەوە!

من دەمەوێت (دوگمەیەکی داهێنەرانەت) بۆ تۆ دروست بکەم بەشێوەیەک کە بتوانیت هێزی داهێنەرانە لە ژیانی خۆتدا پەرە پێ بدەیت و بەهێزی بکەیت.

بەڵام سەرەتا، ڕێگام پێ بدە تاوەکو بزانم بۆچی هێزی داهێنان مومکینە بەهەمان ئەو ڕادەیەی کە منداڵ بوویت، لە ژیانتدا تاوەکو ئەم قۆناغە چالاک نەبووە...

داهێنانی زاتی خۆت بناسە

لەوانەیە دەربڕینی (بیرکردنەوەی نەناسراوت) بیستبێت، ئەو توانایيەی کە هەندێک حاڵەت بە بیرکردنەوەیەکی (لاوەکی) یان (بەربڵاو) ناودەبرێت. بۆ نمونە ئەگەر من پرسیار لەکەسانێک بکەم کە ئایا دەکرێت چەند سود لە شریتێک (پەت) وەرگریت، لەوانەیە ئەو کەسانە بەلایەنی کەمەوە ٨ بۆ ١٠ سودی شریتەکە هەر وەکو لەبەستنی پارچەیەک کارتەوە تاوەکو دروستکردنی تیروکەوانێک باس بکەن. ئەگەر کەسێک ڕاهێنانی بەربڵاوی

کردبێت لەسەر ئەم کارە، دەتوانێت ناوی سەد سودی ئەوکارە باس بکات چونکە لەبارەی سودەکانی ئەو کارەوە لە شوێنی دیکەدا پرسیار دەکات، لە پێوەرەکانەوە بیگرە تاوەکو ئەو ماددەی کە لێی دروست دەکرێت، ئەگەر درێژی شریتێك ۳۰ پێ بێت تۆ دەتوانیت چ سودێکی لێوەرگریت؟ یان دەتوانیت چ جۆرە تیروکەوانێکی لێ دروست بکەیت؟

بەڵام خاڵی سەرنجڕاکێش ئەوەیە لە کۆمەڵگەی ئێمەدا، زۆربەی ئەو کەسانەی کە بیرکردنەوەی بەربلاو و لایەنییان هەیە تەمەنیان لە ژێر شەش ساڵەوەیە. لەلێکۆڵینەوەیەکدا دەرکەوتووە ٪۹۸ منداڵەکانی باخچەی ساوایان نمرەی بیرکردنەوەیان بەربلاو و لە ئاستی بلیمەتیدایە. بەڵام پێنج ساڵ دواتر لە تەمەنی دە یان دوانزە ساڵیاندا نمرەی بیرکردنەوە و بلیمەتیان بە ڕێژەی ٪۵۰ دادەبەزێت. کێشەکە بۆماوەیی نیە، هیچ گۆڕانکارییەکی لەو چەشنەش لەناو مێشکیاندا ڕوویندداوە تاوەکو بە جیاواز سەیر بکرێن. بەڵام ئەگەری ئەوەی هەیە منداڵەکان بەدەست ئازاری زۆری فێرکردنەوە بناڵێنن.

سیستەمی پەروەردە و فێرکردن بەشێوەیەك داڕێژراوە تاوەکو بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەی ئێمە پەرە پێبدات و بەهێزی بکات- ئەمەش لەڕاستییدا لێهاتوییەکی گرنگە. بەبێ ئەم جۆرە شێوە بیرکردنەوەیە هەموومان بەشێوەیەکی کوێرانە کار دەکەین و ئەوەی کە لە مێشك و زهنماندا تێدەپەڕێت و دەردەکەوێت دەکەوینە شوێنی دەرئەنجامەکەشی

ئه‌م بیٚ سه‌روبه‌ریه‌ی ئه‌مڕۆ دروست ده‌کات که واپیٚده‌چیٚت خومان پیٚوه گرتووه.

به‌لاَم ئه‌گه‌ر ته‌نیا بیرکردنه‌وه‌ی ئیٚمه ئه‌م جۆره بیٚت، هیچ کاریٚک ئه‌نجام نادریٚت و پشتیوانی ئه‌و ده‌ربڕینه ده‌بیٚت که ده‌لیٚت: (ئه‌و که‌سانه‌ی که ده‌لیٚن ئه‌گه‌ری ئه‌نجامدانی ئه‌و کاره نیه ده‌بیٚت له‌گه‌ڵ که‌سانیٚکدا که له‌حاڵه‌تی ئه‌نجامدانیدان جیا بکریٚنه‌وه.)

داهیٚنان و خه‌لاقیه‌ت، وه‌کو ئه‌وه‌ی که پیٚشتر پیٚداگیریم له‌سه‌رکرد به هه‌ر جۆره بیرکردنه‌وه‌یه‌ک ده‌وتریٚت که یارمه‌تیمان ده‌دات و ڕیٚنوییٚنیمان ده‌کات بۆ ئه‌وه‌ی بتوانین بگه‌ینه ده‌رئه‌نجام و به‌رهه‌میٚک. بۆیه داهیٚنان ته‌نیا په‌یوه‌ست نیه به داڕشتن و دروستکردنی سه‌مفۆنیایه‌ک یان فلیمیٚک یان گۆرانییه‌ک یان داهیٚنانیٚکه‌وه، نوسینی داڕشتنیٚک له قوتابخانه‌دا چالاکییه‌کی داهیٚنه‌رانه‌یه، په‌یداکردنی ڕیٚگایه‌ک بۆ ئه‌وه‌ی بتوانیت له‌گه‌ڵ منداڵه‌کانتدا په‌یوه‌ندییه‌کی باش دروست بکه‌یت چالاکییه‌کی داهیٚنه‌رانه‌یه. چاره‌سه‌رکردنی کیٚشه‌یه‌ک له شویٚنی ئیشه‌که‌تدا چالاکییه‌کی داهیٚنه‌رانه‌یه.

به‌گشتی، هه‌ر کاریٚک که ببیٚته هۆی ئه‌وه‌ی بتوانیت کیٚشه‌یه‌ک چاره‌سه‌ر بکه‌یت و یان شتیٚکی تازه له جیهاندا دروست ببیٚت، ئیدی گرنگ نیه چه‌ند بچوک بیٚت، به‌چالاکییه‌کی داهیٚنه‌رانه حساب ده‌کریٚت. ئه‌م بابه‌ته به‌و مانایه‌ش دیٚت که ئه‌گه‌ر تۆ توانیبیٚتت له ماوه‌ی بیست ساڵی ڕابردوودا له ژیٚر به‌ردیٚکدا ژیابیت ئه‌وه داهیٚنه‌ر و خه‌لاقیت.

من دەزانم هەندێك کەس دژی ئەم بۆچونە دەوەستن و باسی ئەوە دەکەن کە (لایەنەکان لە جۆری داهێنان نین). ئەم جۆرە داوەرییانە، گریمانەی ئەوە دادەنرێت کە ئەگەر کەسێك قژێکی درێژ و جلوبەرگێکی نائاسایی هەبێت لەڕاستیدا بە داهێنەر دادەنرێت و کەسێکیش کە جلوبەرجێکی ئاسایی بێت بە ناداهێنەر دادەنرێت.

بەڵام تەنیا شتێك کە ڕادەی داهێنان دیاری دەکات حەزی تۆیە بۆ دیاریکردن و بەکارهێنانی ئەو بابەتەی کە کاری لەسەر دەکەیت. ئەمە بەو مانایە نیە کە بەشێوەیەکی لەناکاو بتوانیت ئاوازێك دابنێیت یان وێنەیەکی سەرسوڕهێنەر بکێشیت لەکاتێکدا کە هەرگیز قەڵەمی وێنەکێشانت نەگرتووە بەدەستەوە. بەڵکو بەو مانایە دێت کە دەتوانیت سود لە هێزی داهێنەرانەی خۆت وەرگریت لە هەرکوێ و لە هەر شوێنێك کە ویستت و چالاکی بکەیت تاوەکو کێشەکانت بەیارمەتی ئەو هێزە چارەسەر ببن و توانای تازە لە ژیان و ئیشەکەتدا دروست بکەیت.

دنیای سەرسوڕهێنەری داهێنان

والت دیزینی کە یەکێکە لە داهێنەرترین و خەلاقترین بلیمەتەکانی سەدەی بیستەم، تەنیا کەسایەتییە کارتۆنییەکانی وەکو میکی ماوس و دۆنالد داکی دروست نەکرد- بەڵکو یەکەمین کەس بوو کە فلیمی سینەمایی کارتۆنی سپی بەفری دروستکرد و هەروەها توانی بە کڕینی ئەو

دارستانەی کە سودیان لێ وەرنەدەگرت لە کالیفۆرنیا یەکەمین و گەورەترین پارکی کات بەسەربردن بەناوی دیزنی لیند دروست بکات.

ئەمڕۆ داهێنانەکانی دیزنی، لە هەموو لایەکمانەوە دەبینرێن. لەکاتێکدا کە خۆی کۆچی دوایی کردووە، یەکێك لەپێشەنگ و بەناوبانگترین کەسەکانی بواری بەرنامەڕێژی زهنی-کەلامی بەناوی ڕۆبێرت دیلتز لە ڕێگەی سودوەرگرتن لەڕێکارەکانی مۆدێلسازییەوە توانی تێڕوانینێکی قولتر سەبارەت بە داهێنانەکانی دیزنی بەدەست بهێنێت.

یەکێك لە یەکەمین ئەو شتانەی کە دیلتز توانی کەشفی بکات ئەوەبوو زانی کە خەلکی زیاتر لەبارەی (سێ حالەتی دیزنی-خەیالگەرایی، واقیعگەرایی و ڕەخنەگری)یەوە قسەیان دەکرد. لەکاتێکدا بە ڕوالەت هیچ کاتێك نەتدەزانی ڕووبەڕووی کام یەك لەو سێ حالەتەی دیزنی دەبیتەوە.

هەندێك جار، کاتێك دیزنی سەیری ئاسمان دەکات خەیالپلاو بەرچاو دەکەوێت کە بەدەنگی بەرز دەست دەکات بە قسەکردن لەسەر خەیالەکانی و بیرۆکەکانی لەبارەی کەسایەتییە تازەکان و یان توانای تازەی کۆمپانیاکەی، لەو کاتەدا ڕاستەوخۆ هەموو بەڕێوەبەرەکانی جێبەجێکردنی کارەکانی چاویان دادەخست و دەستیان دەکرد بە خەیالگەرایی و لەکاتەدا دیزنی وەکو کەسێکی واقعگەرا دەردەکەوت و پێداگیری لەسەر ئەوە دەکردەوە کە پشتیوانی لەبەڕێوەبەرەکان دەکات بۆ خەون و خەیالەکانیان و بوجەی پێویستی تەرخان دەکرد بۆ

جێبەجێکردنی کارەکانیان، تاوەکو هەنگاو بە هەنگا بەرنامەکە لە شوێنی خۆیدا دەستی پێدەکرد و بە پێشکەوتنی ڕۆژانە بەرەو پێشەوە دەڕۆشت.

بەڵام ڕێك ئەو کاتەی کە بەڕێوەبەرەکانی دەستیان دەکرد بە جێبەجێکردنی پلانەکانی خۆیان دیزنی وەکو ڕەخنەگرێك بانگی دەکردن بۆ ژوورەکەی کە بە(ژووری عارەق کردن) ناودەبرا و نەخشەکانی دەدڕاندن بە ئاماژەکردن بە هەموو لایەنە بەهێزە سلبییەکان و پێداگیری لەسەر ئەو مەسەلەیە دەکردەوە کە مرۆڤ هیچ کاتێك بەرەو پێش ناچێت تاوەکو نەتوانێت ڕووبەڕووی ئەو مەترسیانە بێتەوە کە لەسەر ڕێگاکەیدان و بەسەر ئەو چاڵ و زێرابانەدا نەڕوات کە لە بەر پێیدا داپۆشراون و نەبینراون.

ئەوەی کە دکتۆر ویلتز لێی تێگەیشت، ئەوەبوو کە هێزی ڕێکاری داهێنانەی دیزنی سودوەرگرتنی تەواوەتی و جیاواز بوو لە هەر سێ قۆناغەکانی ڕەوشی داهێنەرانە- خەیاڵپلاوی و خەونگەرایی بە توانای جێبەجێکردن، ئەنجامدانی کاری کرداری، لەزاسازی بۆ ڕەخنەگرتنێکی تەندروستی ڕەوشەکان) و جێبەجێکردنی پێویست بۆ دڵنیابوون لەوەی کە ئایا ئەو شتەی کە خەلقی دەکات بەهای خەلقکردن و دروستکردنی هەیە یان بەپێچەوانەوە.

ئەگەر سەیری ئەو مەسەلەیە بکەین دەبینین خودی ئەمانەش بۆ خۆیان دەبنە ڕێگر لەبەردەم دروستبوونێکی داهێنەرانە، واتە ئەگەر تۆ نەتوانیت لەیەك کاتدا خەیاڵگەرا بیت و نەتوانیت واقعی بیت بەرامبەر بە

خەیاڵەکانت و پاشان نەتوانیت وەکو ڕەخنەگرێك سەیری بابەتەکانت بکەیت، ناتوانیت ببیتە داهێنەرێکی باش و کارێکی گرنگ بەرهەم بهێنیت.

ئەو ڕێکارەی کە بەهۆی دکتۆر ویلتزەوە پەروەردە کرا و فراوان بوو زۆر سادەیە و پێکهاتووە لە جیاکردنەوەی ئەو سێ قۆناغی ڕەوشی داهێنانە بەشێوەیەك کە بتوانیت کاریگەری هەریەکەیان پەرە پێ بدەیت لەکاتێکدا کە لە بەشداری پێکردنی یارمەتی هەریەکەشیان سودوەرگریت.

بیر لەو سێ تایبەتمەندییە جیاوازەی کەسایەتی والت دیزنی بکەرەوە:

یەکەمیان**خەیاڵگەرایی**، ئەو کارەیە کە لەدیدی دیزنییەوە هەموو شتێك ئەگەری ئەنجامدانی هەیە. لەوانەیە تۆ لەبارەی کەسێکەوە بیر بکەیتەوە کە لەم زەمینەیەدا ڕۆڵێکی نمونە و سەرمەشقی لە ئەنجامدانی کارێکدا هەبێت (کەسانی وەکو لیۆناردۆ داڤینشی، ئەستیۆن ئسپیلبێرگ، ئانیتا ڕوبید یان لیدی گاگا) یان هەر کەسێکی دیکە کە لەدیدی تۆوە نمونەی کەسێکی کامڵ و داهێنەر بێت و لە ئێستادا زیندوو بێت.

کەسایەتی دواتری **واقعگەرایی**– ئەو کەسەی کە هەموشتێك ڕێکوپێك دەکات. دووبارە هەندێك کات تەرخان بکە بۆ ناسینی چەند کەسێکی کاریگەر و داهێنەر. بیهێنەرە بەرچاوت ئەگەر ئەوانە وەکو (بەڕێوەبەری بەڕێزە) لەلای تۆ دابمەزرێن ڕەوش و کارکردنیان بۆ پلان و نەخشەکانی تۆ چۆن دەبوو.

دواجارکه‌سێکی **ڕه‌خنه‌گر** بهێنه‌ره به‌رچاوت. ئه‌و که‌سه، مرۆڤێکی به‌دبینه- که‌سێکه که ته‌نیا کێشه‌کان ده‌بینێت، له‌کاتێکدا که که‌سانی دیکه هه‌له‌کان ده‌بینن، که‌سێکه که له پرۆژه‌کاندا ته‌نیا که‌موکوڕی و ناته‌واییه‌کان ده‌بینێت یان ئه‌و به‌شه بچوکه‌ی که گونجاو نیه. گوێ گرتن له ڕه‌خنه‌گر سه‌ره‌ڕای ئه‌وه‌ی که ڕێگره بۆ داهێنان، ئه‌و سوده‌شی هه‌یه که بیروباوه‌ڕه داهێنه‌ره‌کانت به ناته‌واوی دروست نه‌بن و تۆ ناچار نابیت هه‌ر له‌سه‌ره‌تای ئیشه‌که‌ته‌وه بگه‌ڕێیته‌وه بۆ سه‌ر مێزی پلان و نه‌خشه‌کانت.

من ناتوانم به‌ڕاده‌ی پێویست ڕوونکردنه‌وه و باسی زیاتر بکه‌م – به‌لاّم ئه‌گه‌ر حه‌ز ده‌که‌یت سود له‌ڕه‌خنه‌ی ناخی خۆت وه‌رگریت بۆ بینینی کێشه‌کانت له‌خالّی گونجاودا، ئه‌و کاته ئه‌م تایبه‌تمه‌ندییه گه‌وره‌ترین نیعمه‌ته له‌دروستکردنی ده‌رئه‌نجامێکی شکۆمه‌ندانه‌ی تازه له ژیانتدا.

ئه‌و ڕه‌وشه‌ی که ده‌ته‌وێت ئێستا فێری ببیت، یارمه‌تی زۆرێك له‌و که‌سانه‌ی داوه که من له‌سه‌رتاسه‌ری جیهاندا یارمه‌تیم داون تاوه‌کو تێڕوانینی ده‌رونی سه‌رسوڕهێنه‌ر و داهێنه‌رانی بیروباوه‌ڕی خه‌لاقانه‌ی خۆیان به‌ده‌ستبهێنن که ئه‌وانی به‌ره‌و سه‌رکه‌وتنی گه‌وره، سامان و ناوبانگی بردووه و ڕێنوێنی کردوون. من خۆم کاتێك خه‌ریکی داڕشتنی به‌رنامه‌یه‌کی ته‌له‌فزیۆنیم یان کاتێك ده‌مه‌وێت له‌سه‌ر شانۆیه‌ك ده‌ربکه‌وم سود له هه‌مان ڕه‌وش وه‌رده‌گرم زۆر پێداگیرانه‌ش پێشنیاری هه‌مان کاریش بۆ تۆ ده‌که‌م..

ڕێکارەکانی داهێنان و خەلاقیەتی دیزنی

پێش ئەوەی ئەم تەکنیکە جێبەجێ بکەیت، سەرەتا هەمووی بخوێنەرەوە.

١- چوار فەزا بۆ ئیشکردن هەڵبژێرە- ئەم چوار فەزایە دەکرێت چوار ژووری جیاوز بێت لەماڵەوە، یان چوار کورسی جیاوازبن لە چێشتخانەکەت یان تەنانەت چوار شوێنی جیاوازبن وەکو پارک، ڕستۆران، شوێنی کار کردن و ماڵەوە.

٢- بزانە کام فەزایان دەکرێت فەزای (**خەیاڵپلاویی**)ەکانت بێت. بۆ تۆ وەکو کەسێکی خەیاڵگەرایی، هەموو شتێك ئەگەری ئەنجامدانی هەیە و هیچ ڕادە و سنورێك بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە بوونی نیە. بڕۆ بۆ ئەو شوێنە و کات تەرخان بکە بۆ بیرکردنەوە و خەیاڵپلاوی لەبارەی ئەو شتەی کە دەتەوێت لە ژیانتدا بەدەستی بهێنیت و خەلقی بکەیت- گرنگ نیە چەندە بیرکردنەوە و خەیاڵەکەت نەناسراو و نامۆیە، بەشوێن هەموو توانایییەکدا بگەڕێ و بەجۆرێك بیر بکەرەوە کە گوایا خەریکی کات بەسەربردن و سەرگەرمیت.

لێرەدا چەند پرسیارێکی بەسود و گرنگ هەیە کە پێویستە لەبەرچاویان بگریت:

- حەز دەکەیت چ شتێك ڕووبدات؟
- ئەگەر بزانیت شکست ناخۆیت چ هەوڵێکت دەدا؟

- ئەگەر ئەوە ڕووی بدایە کە بیری لێ دەکەیتەوە چ شتێکت لەدەست دەدا و چ شتێکت بەدەست دەهێنا؟
- سەرکەوتنی لەسەدا سەد چۆن بەرچاو دەکەوێت، چۆن هەستی پێ دەکرێت و چ جۆرە دەنگێکی هەیە؟
- ئەگەر عصایەکی جادوییت پێ بێت و بە ڕاوەشاندنی عصاکەت ئەو شتەی کە دەتەوێت بۆت دروست ببێت یان بەدەستی بهێنیت، ئایا ئەو شتە چی دەبوو کە حەز بکەیت بەدەستی بهێنیت یان چیت دروست دەکرد؟

ئەگەر بیرکردنەوەیەکی لۆژیکی هات بە مێشکتدا، هەر لەوێ وازی لێ بهێنە و دڵنیابە کە دواتر پێی دەگەیت.

٣- کاتێك ئامادە بوویت، بڕۆرە ناو فەزای (**واقعگەرایی**) خۆتەوە.

ئێستا کاتی کردار گەیشتووە. تۆ ئێستا لە هەوڵی هەڵسەنگاندن و ئەنجامدانی بیرۆکەکەت نیت- تەنیا گریمانەی ئەوە بکە بەو بیرۆکەیەوە درێژە بە پێشکەوتنی خۆت دەدەیت و بەوردی هەموو لایەنەکان هەڵبسەنگێنە. لەوانەیە کۆمەڵە تێچوونێکی هەبێت، کات ببات، هەروەها هەر شتێکی دیکە کە ئەگەری ڕوودانی هەیە بە مەبەستی ئەوشتەی کە تۆ دەتەوێت خەلقی بکەیت.

لێرەدا چەند پرسیارێکی بەسود بۆ دەستپێکردنی ئەو ڕێکارە:

- بەڕاست چ شتێك پێویستە ئەنجامی بدەیت؟
- چ کەسێکی دیکە پێویستە لەناو کارەکەتدا هەبێت؟ چ

تێچوونێکی دەبێت؟

- چۆن تێبگەین گەیشتووین بە ئامانجەکانمان؟
- سنوردارییەکانی کاتی پەیوەست بوون چ شتێکە؟
- چ کاتێك و لەکوێ دەبێت هەر قۆناغێك جێبەجێ بکرێت؟

دووبارە، هەر جۆرە خەیاڵپلاوییەك لەبارەی توانایی یان هەڵسەنگاندن لەبارەی پێوەری بەهای بوونی پرۆژەکەوە بسپێرە بە دواتر– ئەم فەزایە تەنیا بۆ تێپەڕاندنی قۆناغی کرداریکردنی بیرۆکە داهێنەرەکانتە.

٤– ئێستا کاتی ڕۆشتنە بۆ فەزای (ڕەخنە)گرتن، (ژووری عارەق کردن). ئەم کاتە پەیوەست بە خۆتەوە تاوەکو ڕێگا بدەیت کە هەموو خاڵە سلبی و بەڵگەکانی ئەو بوارە کە بۆچی توانای خەلقکردنی بیرۆکەکەت نیە بخرێتە ڕوو.

هەندێك پرسیاری گرنگ بۆ سود وەرگرتن لەم ڕەوشە:

٥– لە (ژووری عارەق کردن) وەرە دەرەوە و بڕۆرە ناو فەزای چوارەمەوە کە ناوچەی (عصبی)یە کە دەبێت هەستێکی ڕوون و ڕاشکاوت هەبێت لەبارەی ئەو شتەی کە حەز دەکەیت خەلقی بکەیت، یان لەگەڵ چ تایبەتمەندییەك دەتوانیت خەلقی بکەیت و توشی چ جۆرە کێشەیەك دەبیت؟

٦– کاتێك ئامادەبوویت بگەڕێرەوە بۆ فەزای (خەیاڵپلاوی) و هەوڵبدە کات تەرخان بکەیت بۆ بیرکردنەوە لەو کێشە و گرفتانەی

کە توشی کارەکەت بووە و بەهەموو خەیاڵێکەوە هەوڵی چارەسەرکردنی بدە. لەوانەیە بتوانیت کۆمەڵێک ڕێکار لە وەرزی دوانزەیەم بەدەست بهێنیت کە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی ئەم کارەت زۆر بەسودن.

٧- ئینجا بگەڕێرەوە بۆ فەزای (**واقعگەرایی**) بزانە لەکاتی جێبەجێکردنی کردارەکەت ڕووبەڕووی چ کێشەیەک دەبیتەوە؟ چۆن و چ کارێکی تایبەتی لەو بارەیەوە ئەنجام دەدەیت؟

٨- ئێستا بڕۆرە ناو فەزای (ڕەخنەگرتنەوە). بۆچی ئەم ڕێگا چارە کارساز نیە؟ چ هەڵەیەک ڕوویداوە؟ پوختەی قسە چییە؟

٩- درێژە بدە بە سوڕانەوە لە فەزاکانی (**خەیاڵپڵاوی، واقعگەرایی، و ڕەخنەگرتن**) تاوەکو یەکێک لەم دوو بابەتەی خوارەوە ڕوویدەن:

ئەلف: بەلایەنی کەمەوە لە ئێستادا تۆ دەتوانیت بۆت دەرکەوێت کە کەوتنە شوێنی ئەم بیرۆکەیە بۆ تۆ ناواقعی و بێ سودە.

ب: ڕەخنەگری ناخی خۆت بێدەنگ و ئارام بووە. کاتێک قازی دەرونت لە بەرژەوەندی بۆچون یان پلانەکەت حوکم و فەرمانیدا، ئیدی تێدەگەیت کە کەسێکی براوەیت!

کاتێک لەمانای بیرۆکە و ئایدیاکە تێگەیشتی ئیدی هەمیشە پێویست ناکات و ناچار نیت سود لەو چوار فەزا جیاوازە وەربگریت. یەکێک لەو نوسەرانەی کە من لەم بوارەدا ئیشم لەگەڵدا دەکرد، کەسێک بوو بەدەست

ڕێگرییەکانی نوسینەوە دەینالاَند، بۆیە بۆ ئەو مەبەستە سێ کڵاوی کڕی، هەرکاتێك دەیوست بچێتە ناو ئەم ڕێکارەوە کڵاوی (خەیاڵگەرایی) بۆ (واقعگەرایی) و پاشان بۆ (ڕەخنەگرتن)ی دەگۆڕی. دواتر نوسەرەکە سەرسام بوو بە کاریگەری ئەم ڕێکارە چونکە یارمەتی دابوو کە ئەو کاتەی لەناو فەزای خەیاڵگەراییدا بوو تەنیا خەریکی نوسین بێت و بیر لە پیاچوونەوە و بیرکردنەوە نەکاتەوە، بەم شێوەیە توانی ڕێگرییەکانی بەردەم نوسینی تێپەڕێنێت و کۆتایی پێ بهێنێت.

هەرکاتێك بۆت کرا هەوڵبدە سود لەم ڕەوشە وەربگریت، بەڵام ئاگاداربە کە بیرۆکەی سەرەکی ئەم مەسەلەیە، بیرۆکەیەکی زۆر سادەیە، بەکورتی ئەوەیە، هەر کاتێك کە خەیاڵپلاوی دەکەیت تەنیا خەریکی خەیاڵپلاوی بە و کاتێکیش کە داوەری دەکەیت تەنیا داوەری بکە و کاتێکیش خەریکی خەلق و داهێنانیت تەنیا خەلق بکە!

کۆنترۆڵکردنی هێزی داهێنان

یارمەتیم بدە بۆ ئەوەی ئەم وەرزە بە پێداچوونەوەی ئەو ڕێکارانەی کە لەسەرەتای ئەم وەرزەدا باسم کرد کۆتایی پێ بهێنم: دانانی دوگمەیەك بۆ ئەوەی ڕێگات پێ بدات تاوەکو هەرکاتێك ویستت توانایی و داهێنانی تەواوەتی خۆت لە هەر کوێیەك ویستت کۆنترۆڵ بکەیت. هەرچی کاتی زیاتر تەرخان بکەیت بۆ تێپەڕبوون بەناو هەر قۆناغێکدا بە هەموو وردەکارییەکانەوە، کاراییەکەی زیاتر پەرەدەسێنێت و سودی زیاتر دەبێت.

بەهێزکەری داهێنان و خەلاقیەت

پێش ئەوەی ئەم تەکنیکە جێبەجێ بکەیت لەسەرەتاوە تاوەکو کۆتایی بیخوێنەرەوە:

١- چاوی خۆت دابخە و بیر لەو کاتە بکەرەوە کە داهێنەر بوویت، لەوانەیە لەحاڵەتی دانیشتندا بیت لەبەرامبەر کۆمپیوتەرێك لە شوێنی کارەکەت یان لە ماڵەوە بیت یان لە بەرامبەر تابلۆیەك بیت و خەریکی وێنەکێشان بیت یان لەوانەیە لە ساحەیەکدا خەریکی یاری کردن بیت.

٢- بگەڕێرەوە بۆ هەمان کات، ڕێك وەکو ئەوەی کە ئێستا دووبارە لە هەمان شوێندا بیت. ئەوە ببینە کەدەتبینی، ئەوە ببیستە کە دەتبیست و لەگەڵ هەمان هەستی داهێناندا لە پەیوەندیدا بە.

٣- ئێستا سەرنج بدە بزانە لە کوێی جەستەتدا بەهێزترین هەستی داهێنەر هەیە. ئایا لەسەرتدایە؟ لە ناو سنگتدایە یان لەناو گەدەتدایە؟ ئایا لەناو شانەکانت یان لە دەستەکانت یان لە ناو پەنجەکانتدایە؟

٤- لەهەرشوێنێکدا کە ئەو هەستە لەبەهێزترین ڕادەی خۆیدایە، ڕەنگتری بکە و وا تەصور بکە کە ئەو ڕەنگە تاوەکو سەرت بڵاو بووەتەوە و ئینجا دادەبەزێتەوە تاوەکو دەگاتە نوکی پێت. ئێستا ڕەنگەکە ڕوونتر و بەهێزتر بکە و سەرنج بدە لەسەر ئەوەی کە ئەو

هەستە پەرە دەسێنێت.

٥- گریمانەی ئەوە دابنێ کە دەتوانیت پەیوەندی لەگەڵ ئەو هێزە داهێنانەت دروست بکەیت. ئینجا سەرنج بدە بزانە ئەو هێزە بە بەراورد لە ١ بۆ ١٠٠ لە ئێستادا لە کوێدایە. لەکاتێکدا کە ١ کەمترین داهێنانە و ١٠٠ وەکو زۆرترین پێوەری داهێنانی تۆیە.

٦- لە ئێستادا ئەو هێزە داهێنەرە لە هەر کوێیەک هەبێت، هەوڵبدە پێوەرەکەی بەرز بکەرەوە بۆ ١٠ پلە و پاشان بەرە بەرە تاوەکو پلەی ١٠٠ بیبە.

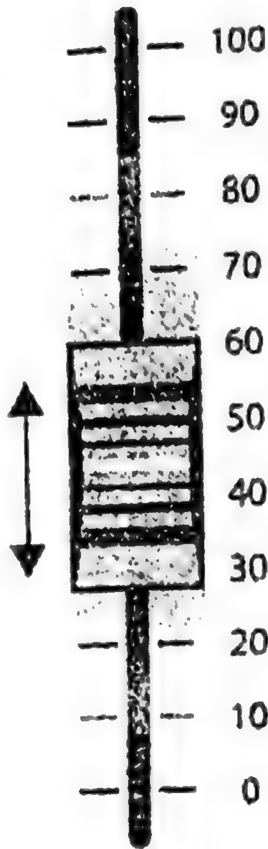
٧- کاتێک گەیشتە پلەی ١٠٠. داوای لێ بکە تاوەکو بەرە بەرە کەم بێتەوە، سەرەتا بۆ ٩٠، پاشان بۆ ٨٠ و ئیتر بەو شێوەیە بەردەوامە تاوەکو بگاتە ئاستێک کە تۆ لەو ئاستەدا هەست بە ئارامی بکەیت.

٨- ئێستا دوگمەیەکی دەزگای میکسەر بهێنەرە بەرچاوت. لە خەیاڵ و بیرکردنەوەتدا بەجۆرێک دوگمەکە تەنزیم بکە کە گونجاو بێت لەگەڵ ئاستی ئێستای داهێنانت. پاشان جارێکی دیکە داوا لە هێزە داهێنەرەکەت بکە تاوەکو بۆ پلەی ١٠ بەرزی بکاتەوە، ئینجا دواتر دوگمەکە بۆ دە پلەی دیکە بەرز بکەرەوە.

٩- داوا لە هێزی داهێنەرانت بکە بۆ ئەوەی درێژە بدات بە بەرزکردنەوە و نزمکردنەوەی هێزی داهێنەرانەی، تاوەکو بگاتە ئاستێک دڵنیابیت کە دوگمەی تەنزیمکردنت بە هەمان ڕادە

دەتوانیت بەرز و نزم بکەیت.

١٠- بۆ تاقیکردنەوەی بەهێزکەری تازەی داهێنانت، دوگمەکە بەرە سەرەوە. هەوڵبدە هەست بکەیت بەوەی کە دەستپێڕاگەیشتنت بە هێزی داهێنان پەرەی سەندووە، پاشان دوگمەکە بهێنەرە خوارەوە و هەست بە کەمکردنەوەی بکە.



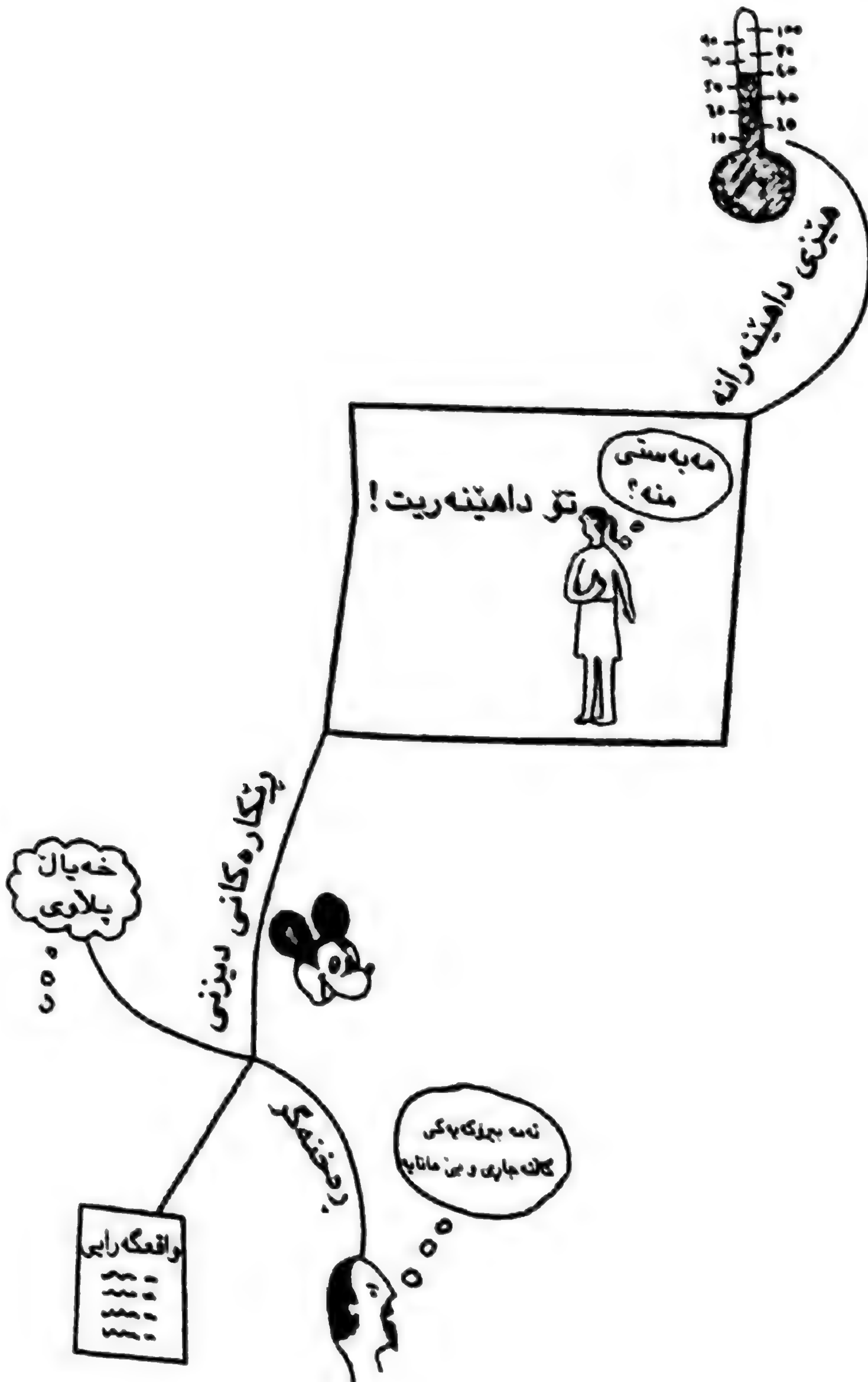
١١- ئەگەر دەتەوێت بەشێوەیەکی ڕێکوپێک لەشوێنێکی تایبەتی یان لەڕێککەوتنێکی تایبەتیدا دەستت بگات بە داهێنانەکەت، وا تەصور بکە لەناو ئەو ناوچەی تەنزیمەتدایت، و دوگمەی تەنزیم کردنەکە بەرز بکەرەوە بۆ ئاستی ١١٠ پلە بۆ حاڵەتێك کە داهێنانت بگاتە زیاتر لە هەر ئاستێك کە تاوەکو ئێستا ئەزموونت کردووە. ئەم بابەتە تۆ دڵنیا دەکاتەوە کە پەیوەستبوونێکی تازە لەنێوان هێزی داهێنان و ئەو (دەزگای) پێش تەنزیمکراوە یان ئەو شوێنەی کە داهێنانی تۆی تێدا دەردەکەوێت دروست ببێت.

١٢- کاتێك ئیشەکەت تەواو بوو، بەهێزکەری داهێنەری خۆت بگەڕێنەرەوە بۆ ئەو ئاستەی کە لەناویدا هەست بە ئارامی و ئاسایش بکەیت.

لە وەرزی دواتردا، پیشانت دەدەم چۆن سود لە هێزی داهێنانت وەرگریت بۆ چارەسەرکردنی کێشە و گرفتەکانت. تاوەکو ئەو کاتە، چەند ساتێك تەرخان بکە بۆ خوێندنەوەی کورتەی بابەتەکانی ئەم وەرزە...

هەموو وەرزەکە لە لاپەڕەیەکدا

- هەموومان دەستمان دەگات بەهێزی داهێنەرانەمان، بەمەرجێك فێری ئەوە ببین کە کۆنترۆڵی بکەین و سودی لێوەرگرین. کێشە نیە چ کارێك ئەنجام دەدەیت و چ کەسێکیت، ئەوە بزانە تۆ کەسێکی داهێنەر و خەلاقیت.
- کاتێك کە گەنجتر و منداڵترین، بەشێوەیەکی گشتی فراوانتر لە بیرکردنەوەی ئاسایی بیر دەکەینەوە، کاتێك گەورەتر و خێندەوارتر دەبین، پێویستیمان بەوە هەیە کە بەئاگاتر بین لە جیاکردنەوەی تواناییەکانمان بۆ بیرکردنەوەی داهێنەرانە، لۆژیکییانە و ڕەخنەگرانە.
- ڕێکارەکەی دیزنی ئامرازێکی سادەیە کە دەتوانیت بەکاری بهێنیت تاوەکو بتوانیت سود لە هەموو توانایی و بیرکردنەوەکانی خۆت وەرگریت.
- تۆ دەتوانیت فێری ئەوە ببیت کە داهێنانەکەت کۆنترۆڵ بکەیت و بە حەزی خۆت پەرەی پێ بدەیت.


مەبەستی
منە؟
تۆ دامێنەریت!
خەیاڵ
بلاوی
واقعگەرایی

چونە ناو ناوچە!

پێش ئەوەی دەست بە خوێندنەوەی ئەم وەرزە بکەیت، سەرەتا لێکۆڵینەوە لەسەر ئەوە بکە بزانە ئایا لەناو ناوچەی فێربوونی خۆتدایت، ئەگەر لەوێ نیت، هەوڵبدە ئەم قۆناغانەی خوارەوە جێبەجێ بکە:

١- سێ هەناسەی ئارام هەڵکێشە، هەوڵبدە جەستەت ئارام بێتەوە و هەستێکی باشی هەبێت.

٢- پەنجە گەورە و ناوەندیت بلکێنە بەیەکەوە و فشاریان بخەرە سەر، تاوەکو تەکیەگای (پشتگیری سروشتی) خۆت چالاك بکەیت و هەست بکەیت کە بەرەو بارودۆخێکی ئارامبەخش و خۆشەویست دەڕۆیت.

٣- ئێستا بیر لەوە بکەرەوە کە ئەگەر کەمێك زیرەکتر بوویتایە لەوەی کە ئێستا هەیت، لەچی دەچوویت. شێوەی دەمووچاوت چ حاڵەتێکی هەبوو؟ ئەو خودی زیرەکە، چۆن خۆی لە جیهاندا نمایش دەکرد؟ ئەو خودی زیرەکترە چۆن لەگەڵ خەڵکیدا پێدەکەنی و پەیوەندی دروست دەکرد؟

٤- بڕۆرە ناو ئەو خودی زیرەکتربوونەتەوە بەشێوەیەك ئەوەی کە ئەو دەیبینێت تۆش بیبینە، و ئەوەی کە ئەو دەیبیستێت تۆش بیبیستە و بەو شێوەیەش هەست بکە کە ئەو هەست دەکات.

٥- دوگمەی تەرکیزی خۆت لە حاڵەتی پێکهێنانی هەر دوو تەرکیزی فعال و منفعلدا تەنزیم و نەصب بکە.

کاتێک ئامادەبوویت دەستپێبکە...

وەرزی دوانزەیەم

کێشەکان و گرفتەکان وەکو بلیمەتێك چارەسەر بکە

چارەسەرکردنی کێشە بێ چارەسەرەکان

یەکێك لەو نمونانەی کە من حەزم لێیەتی لەبارەی مێشك و هزرەوە بۆ چارەسەرکردنی وردی هەر کێشەیەك، چیرۆکێکە کە لە کتێبی (کۆنترۆڵی سترێس)دا باسم کردووە. کابرایەك بەناوی جۆرج بێرنارد دانتزیك پاش تەواوبوونی وانەی بیرکاری ڕۆشت بۆ پۆلەکەی سەیری کرد دوو پرسیار لەسەر تەختە ڕەشەکە نوسراون. ئەو بەخەیاڵی ئەوەی کە ئەو دوو پرسیارە مامۆستا نوسیوویەتی ئەرکی ماڵەوەن و پێویستە حەلیان بکەن، پرسیارەکانی نووسییەوە بەڵام حەلکردنی پرسیارەکان زۆر درێژتر بوون لە پرسیارییە ئاساییەکان.

چەند ڕۆژێکی پێچوو تاوەکو توانی پرسیارەکان حەل بکات، پرسیارە حەلکراوەکانی هێنایەوە بۆلای مامۆستاکەی. ئەویش کاتێك زانی دانتزیك پرسیارەکانی حەل کردووە واقی وڕما و توشی شۆك بوو، دانتزیکیش وایزانی مامۆستاکەی لەبەر ئەوە تێکچوو کە وادەزانیت پرسیارەکانی دواخستووە بۆیە داوای لێبووردنی لە مامۆستاکەی کرد و وتی (مامۆستا پرسیارەکان کەمێك قورستربوون لە پرسیاری ئاسایی).

ئەو پرسیارانەی کە ئەو حەلی کردبوون ئەرکی قوتابخانە نەبوون، بەڵکو دوو پرسیاری بەناوبانگی حەل نەکراو بوون. بەڵام لەبەر ئەوەی کە دانتزیك نەیزانی بوو کەبڕیارە ئەو پرسیارانە حەل نەکرێن، توانی بووی

سود لە هەموو هێزی مێشکی داهێنەرانەی خۆی وەرگریت بۆ حەلکردنی پرسیارەکان. ئیدی کارەکەی دواتر لەناو ڕۆژنامەکاندا بلاوبوویەوە و باسەکەی بووە یەکێك لە باسە بەناوبانگەکانی جیهان بۆیە:

کاتێك سود لە داهێنان و بلیمەتی مێشکی خۆت وەردەگریت، حەلکردنی قورسترین و سەخترین پرسیارەکان دەبێتە کارێکی ئاسایی و مومکین.

لەبیرت نەچێت، نهێنی و سڕی بوون بە پسپۆڕ لە هەر شتێکدا، پێداگیری و سوربوون و ڕۆشتنە بە ڕێگای ڕاست و سود وەرگرتنە لەهەموو ڕێکارێکی کاریگەر و پێداگیرییە لە هەوڵدان و نەترسان لە شکست تاوەکو بتوانیت بگەیتە ئاستی فێربوون و ببیتە داهێنەری ئەوەی کە بتەوێت فێری ببیت یان بەدەستی بهێنیت.

لەبەر ئەوەی پێشتر فێری ئەوەبوویت کە چۆن خۆت بگەیەنیتە بەرزترین ئاستی داهێنان. لەم وەرزەدا دەمەوێت فێری سێ ڕێکاری گرنگت بکەم بۆ چارەسەرکردن و حەلکردنی ئەو پرسیار و نەزانراوە بەهێز و گرنگە باوەڕپێنەکراوانەی کە لە بلیمەتەکانەوە بەدرێژایی مێژوو سەرچاوەیان گرتووە.

هەرچەندە لەوانەیە دوو لە ڕێکارەکان سەرەتا کەمێك سەیر بەرچاو بکەون، بەلام ڕاستییەکەی ئەوەیە کە بیرکردنەوە لەوانە داهێنەرانەیە و جیاوازە لەوەی کە خەلکی ئاسایی ئەنجامی دەدەن، هەر بۆیە ئەوانە زۆر کاریگەرتر و گرنگتر لە ڕێکارە گشتی و ئاساییەکان کار دەکەن.

Scanned by CamScanner

ڕێکاری ژمارە یەك

پرسیاری باشتر بکە

چیرۆکێك هەیە لەبارەی ئەلبێرت ئەنیشتاینەوە دەڵێت: جارێکیان پرسیاری لێ دەکەن کە ئەگەر بڕیار بێت بکوژرێیت و تەنیا کاتژمێرێك کاتت پێ بدرێت ئایا لەو ماوەیەدا چی دەکەیت و چ کارێك جێبەجێ دەکەیت. ئەویش لە وەڵامدا دەڵێت: ٥٥ خولەکی یەکەمم تەرخان دەکرد بۆ دۆزینەوەی پرسیارێکی ڕاست، کاتێك کە پرسیارە ڕاست و دروستەکەم دەستکەوت، ئەوکاتە وەڵامەکەی تەنیا پێویستی بە پێنج خولەك هەیە. من لە مێژە باوەڕم وابووە کە ئەنیشتاین بیرۆکەی هۆشمەندانەی زۆری خستووەتەڕوو، چونکە زۆر سەرسەخت بووە لەپرسیارکردنی پرسیاری زیرەکانە لەخۆی .

هەرچەندە من ئەنیشتاین نیم، بەڵام بەدرێژایی ساڵانێکی زۆرە فێری ئەوە بووم کە پرسیارێکی باش بەهای ئاڵتونی هەیە، ئەویش نەك تەنیا لەبەر ئەو وەڵامانەی کەلەناو دڵی ئەو پرسیارەدا دەردەهێنرێن، بەڵکو بەهۆی ئەو هەلومەرجە ئیجابییە ڕۆحییەی تۆوەیە کە یارمەتیت دەدات تاوەکو بڕۆیتە ناو قۆناغی چارەسەرکردنی پرسیارەکەوە.

ئەو پرسیارانەی کە لەدرێژەی باسەکەدا دێن لەئیشەکانی مایکل گیلپەوە وەرگیراون، کە لێکۆڵینەوەیەکی فراوانی لەبارەی ژیانی لیۆناردۆ داڤینشییەوە ئەنجامداوە وەکو کامڵترین بلیمەت لەڕووی زیرەکی

جواروجۆره‌وه که جیهان تاوه‌کو ئێستا به‌خۆیه‌وه بینوییه‌تی. ئه‌و ئیمانێکی زۆری به پاسای (کیوریستیا) هه‌بوو، ئه‌مه بیرۆکه‌یه‌که تێڕوانینی بۆ ژیان له‌سه‌ر بنه‌مای گه‌ڕان و کنه و پشکنینی به‌رده‌وامی بێ سنووری کۆنایی نه‌هاتوووی بێ ئامانه بۆ فێربوونی هه‌میشه‌یی.

یه‌کێك له‌و ڕێگایانه‌ی که وات لێ ده‌کات سود له‌م ڕێگایه وه‌رگریت بۆ به‌ده‌ستهێنانی ئه‌وه‌ی که حه‌زی لێ ده‌که‌یت بریتییه له‌و ڕێگایانه‌ی که له وه‌رزی دووه‌مدا فێریان بوویت. ڕه‌وشێکی دیکه، پرسیاری به‌رده‌وام و وه‌لامدانه‌وه‌ی پرسیاره‌کانه. گیلب ئه‌وه‌ی خسته‌ڕوو که تاڕاده‌یه‌ك هه‌موو پرسیارێك به پرسیارکردنی دووباره‌ی ئه‌م حه‌وت پرسیاره ده‌توانیت حه‌لی بکه‌یت– چی، ج کاتێك، ج که‌سێك، چۆن، له‌کوێ، بۆچی، چی ده‌بوو ئه‌گه‌ر...؟

له‌م به‌شه‌ی خواره‌وه‌دا، کۆمه‌ڵێك پرسیاری جۆراوجۆر که خۆشم زۆربه‌بوه‌ستم پێیانه‌وه خستووه‌ته‌ڕوو. به‌و هیوایه‌ی که ئه‌م پرسیارانه سودمه‌ندبن. ئێستا ته‌نیا پرسیارێك هه‌ڵبژێره که تۆی زۆر بێتاقه‌ت کردووه، خۆت له‌ناو باروودۆخێکی به‌رزی داهێناندا ببینه‌ره‌وه و وه‌ڵامی ئه‌م پرسیارانه‌ی خواره‌وه به‌شێوه‌یه‌کی ته‌واو و ڕاستگۆیانه بده‌ره‌وه. به تێپه‌ڕبوونی کات په‌ی به به‌هێزی و توانایی خۆت ده‌به‌یت و ده‌توانیت ئه‌م پرسیارانه‌زیاد بکه‌یت بۆ سه‌ر لیستی تواناییه‌کانت.

حەوت پرسیار

١- چی، چییە..

گرنگی و ناوەڕۆکی ئەم کێشەیە **چییە**؟

سێ شتی ئیجابی ئەم پرسیار **چییە**؟

کاتێك کە ئەم پرسیارە بەشێوەیەکی تەواو چارەسەر کرا، وەکو چ شتێك دەبێت؟

٢- چ کاتێك

چ **کاتێك** ئەم ئەم کێشەیە زیاتر لە کێشەیەکی دیکە دەچێت؟

چ **کاتێك** کەمترین شێوەی لە کێشەیەك دەچێت؟

چ کاتێك ئەم کێشەیە پێویستی بە حەل و فەسڵ هەیە؟

٣- چ کەسێك..

چ **کەسێك** ئەم کێشەیەی دروستکرد؟

چ **کەسێك** زۆرترین سود لە چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە وەردەگرێت؟

چ **کەسێك** دەتوانێت ئەم کێشەیە بە ئاسانی چارەسەر بکات؟

٤- چۆن..

چۆن دەتوانین ڕوویەکی تازەی ئەم کێشەیە دروست بکەین؟

چۆن دەتوانین دڵنیابین کە ئەم کێشەیە چارەسەر بووە؟

چۆن دەتوانم لەناو خۆمدا وزەیەك دروست بکەم بۆ ئەنجامدانی ئەو

کارانەی کە پێویستە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان ئەنجامیان بدەم؟

٥- لەکوێ...

لە کوێ ئەم کێشەیە ڕوو نادات؟

لەکوێ نابێت بگەڕێم بۆ وەڵامەکەی؟

لە کوێیدیکەی ژیانی مندا یان لەکوێی دنیادا ئەم ڕووداوە ڕوویداوە؟

٦- بۆچی..

بۆچی حەلکردنی ئەم پرسیارە گرنگە؟

بۆچی ئەم پرسیار و کێشەیە دەمێنێتەوە؟

بۆچی هێشتا نەم توانیووە ئەم کێشە و پرسیارە چارەسەر بکەم؟

٧- چی دەبوو ئەگەر...

چی دەبوو ئەگەر دەمزانی کە دەتوانم ئەم پرسیارە بەوردی ڕێك هەفتەیەك دوای ئەم بوارە چارەسەر بکەم- چۆن دەتوانم ئەوە بگۆڕم کە ئێستا چارەسەری دەکەم.

چی دەبوو ئەگەر ئەم کێشەو گرفتە دەگۆڕا بۆ باشترین ئەو شتەی کە تاوەکو ئێستا ڕوویداوە بۆم؟

چی دەبوو ئەگەر لە کۆتایی ئەمڕۆدا ئەم پرسیارە بەتەواوی حەل ببوایە. دواتر تەرکیزم لەسەر چیتر دەکرد؟

هەرکاتێك ئەم پرسیارانە لەخۆت بکەیت و وەڵامیان بدەیتەوە، ئەوا ئەو گۆڕانکارییانەی کە لەناوتدا ڕوودەدەن، تێڕوانینی تازەترت بۆ دروست دەکەن لەبارەی ئەوەی چۆن بتوانیت کۆنترۆڵی ئەو بارودۆخە بکەیت کە بۆت دروستبووە.

ڕێکاری ژمارە دوو:

پێش ئەوەی کێشەکان ڕووبدەن چارەسەریان بکە

فەیلەسوفی مرۆڤناس (گۆرگی باتسۆن)، کە یەکێکە لە بلیمەتەکانی سەدەی بیستەم، هەمیشە عادەتی کردبوو بەوەی کە بەردەوام چیرۆکێکی حەشەرناسێکی زانکۆی ئۆکسفۆرد دەگێڕایەوە کە لەخەمخۆریدا زانی بووی هەموو کۆڵەکە و دارەکانی ئەو هۆڵی نانخواردنەی کە بۆ زانکۆی ئۆکسفۆرد دروستکرا بوو پڕە لە مۆریانە و مێرووولەو دارەکان دەستیان کردووە بە ڕزین و ئەگەری تەپینی هەیە. کاتێك ئاگادارییەکەی گەیاندە ئەنجومەنی زانکۆ، ئەوانیش زۆر ترسیان لێ نیشت، بۆیە پەیداکردنی قەبارە و جۆری ئەو داربەڕوانە، بە کارێکی نامومکین بەرچاو دەکەوت و قورس بوو. خۆشبەختانە، ئەو باس و مەسەلەیە گەیشتە لای بەرپرسی چاودێری دارستانەکانی زانکۆ، ئەو کەسەی کە کاری چاودێری و پارێزگاری لە پارچە زەوییەکانی پەیوەست بە زانکۆ بوو کە لە دەوروبەری ناوچەی کانتی دا بوون.

ئەویش بە هەواڵی خۆشەوە پەیوەندی کرد بە ئەنجومەنی زانکۆ و ڕابگەیاند پێنج سەد ساڵ پێش ئێستا کاتێک کە ئەو تەلارە گەورە و سەرەکییە دروستکراوە، ئەندازیارە دووربین و ژیرەکەی بەو بیرکردنەوەیەی کە دوای چوار سەد بۆ پێنج سەد ساڵی دیکە دارەکانی تەلارەکانی زانکۆ دەست دەکەن بە ڕزین هەستاوە بەدانانی بەرنامەیەک بەوەی کە کۆمەڵێک دارستان و زەوی پەیوەست بکات بە زانکۆوە بۆ ئەوەی کۆمەڵێک دار بەڕووی تێدا بنێژن بۆ ئەوەی لەو دارستانەدا بپارێزرێن تاوەکو کاتێک دارەکانی زانکۆ ڕزین بتوانن سود لەو دارانە وەرگرن. ئەم بیرۆکەیە سەدان ساڵ پێشتر لە حەرەس غاباتێکەوە گوازراوەتەوە بۆ حەرس غاباتێکی دیکە، هەریەکەیان وتبووی بە جێگرەکەی (نابێت بەهیچ شێوەیەک ئەم دار بەڕوانە ببڕن، چونکە ئەوانە مولکی تەلاری زانکۆی ئۆکسفۆردن.)

بۆیە بەو شێوەیە توانرا هۆڵەکەی زانکۆ لەو کێشەیە ڕزگار بکەن، بەڵام لەڕاستیدا توانایی بەرنامەڕێژی لە پێشتر و دووبینی بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان لە پێش ڕوودوادەکەوە تەنیا پەیوەست نیە بە ئەندازیارەکان و جەگەلبانەکانەوە. نیکۆلا تیسلا ئەو کەسەی کە بۆ یەکەمینجار توانی دەزگای (AC) کارەبایی بۆ ماڵەکان دروست بکات کە هەموو ماڵەکانی دنیا سود لەو دەزگایە وەردەگرن، سەرەتای توانی ماتۆڕێکی ئەلیکتریکی لە مێشکیدا بە وردییەکی تەواوە دروست بکات کە بەشێوەیەکی تەواو دەیتوانی ئایندەی داهێنانەکەی ببینێت و تەنانەت دەیتوانی بڵێت لە چ

بەروارێك دوای مانگەکان و ساڵەکانی سودوەرگرتن خراپ دەبێت. دواتر نیکلا سودی لەم زانیارییانەی وەرگرت بۆ باشترکردنی پلانەکانی دەزگاکانی و توانی ڕێگری لە کێشەکانی دوای دروستبوونیش بکات.

لە ئاستێکی دیکەشدا گۆلفزانە شارەزاکان پێشبینی ئاراستەی هەڵکردنی هەوا دەکەن لەسەر ئاراستەی جوڵەی تۆپەکەیان و لێدانەکانی خۆیان بە سەرنجدان لەسەر خێرایی ڕۆشتنی هەوا ڕێکدەخەن. ئاوازدانەرەکان بەشێویەکی زۆر بەبەرنامە کارەکانیان لەسەر دەزگاکانی مۆسیقا دادەڕێژن و کاری لەسەر دەکەن. شارەزایانی جلوبەرگ و مصمیمەکان بەشێوەیەك جلی بوکێنی دەدوورن و دروستی دەکەن کە نەك بۆ هەموو کاتێك گونجاو بێت بەڵکو هەوڵیش دەدەن لە ژێر ڕووناکی فلاشەکانیشدا بە سروشتی بەرچاو بکەوێت و ڕووناکی نەداتەوە.

من یارمەتیم لەو تواناییەی کە ئەنیشتاین بە (تاقیکردنەوەی زهنی) ناوی دەبات وەرگرتووە بۆ نوسینی هەموو کتێبەکانم. دەڕۆم بۆ ئایندە و وابیر دەکەمەوە کە کتێبەکەم تەواو بووە و لەبەردەستمدایە. دەتوانم بەرگەکەی ببینم، هەست بە هەڵدانەوەی هەموو لاپەڕەکانی دەکەم، پلانی هەموو کتێبەکە دەزانم و هەموو وێنەکەیم لەبەرچاوە. هەندێك کات پرسیار لە خۆم دەکەم لەبارەی کتێبەکەوە کە ئەم پرسیارانە (تێڕوانینم بۆ ئایندە) ڕوونتر دەکەنەوە و بەتەواوی تێدەگەم کە چ شتێك دەبێت نەگۆڕم و پێویستە بمێنێتەوە و چ شتێکیش پێویستە دەستکاری بکەم و بیگۆڕم.

لەماوەی ئەو سالأنەی کە ئەو هەلەم هەبوو تاوەکو لەگەلّ هەندێك لە فلیم نامە نوسەکانی هالّیوددا ئیش بکەم، ئەوان دەخەمە ناو ڕەوش و حالّەتێکەوە داوایان لیّ دەکەم لەناو ئەو ڕەوشەدا تەصەوری ئاینده بکەن و دابنێن کە چوونەتە ناو هۆلێکی گەورەی خەیالّی نمایشییەوە و داوایان لیّ دەکەم ئەو فلیمەی کە ئێستا خەریکی نوسینین لەناو ئەو هۆلەدا ببینین، ڕێك وەکو ئەوەی کە فلیمەکە دروستکراوە، و هاتووەتە سەر پەردەی سینەما، بەشێوەیەکی گشتی ئەوان ناتوانن هەموو فلیمەکە ببینن، بۆیە داوایان لیّ دەکەم تەنیا دەنگی هەستی فلیمەکە تێبگەن و لە قۆناغێکی تایبتیدا هەست بە سەرەتا، ناوەڕاست و کۆتایی فلیمەکە بکەن. ئەوەندە نابات کە ئەوانە دیمەنی فلیمەکان لەناو مێشکیاندا دەبینن. هەرکاتێك ئەم ڕەوشە دووبارە دەکەنەوە وردەکاری زیاتر بەدەست دەهێنن و باشتر لە کێشەکانی ئێستایان تیّ دەگەن. کاتێکیش کە ئیشەکەمان تەواو دەبوو، دەیانتوانی دیمەن و بەشی زیاتری فلیمەکە بنوسن کە هەمووشی لەسەر بنەمای ئەو ڕەوشە بوو کە دەیانتوانی سود لە هێزی مێشکی خۆیان وەرگرن.

بۆ سودوەرگرتن لەم ڕێکارە بۆ خۆت، لەبارەی ئەو پرۆژەیەی کە ئێستا ئیشی لەسەر دەکەیت، بیر بکەرەوە پرۆژەکە لەوانەیە ئامادەکردن و نوسینی لیکۆلینەوەی زانکۆ بێت، یان هاوسەرگیری یان پلانێکی نویّ بێت. ئەگەر بتەوێت لەبارەی چارەسەری کێشە و گرفتێکی کۆنەوە بیر

بکەیتەوە، دەبێت هەموو لایەنە جیاوازەکانی ئەو کێشەیەی کە لە ئایندەدا ڕووبەڕووت دەبێتەوە لەبەرچاو بگریت.

کاتێک کە پلانێکی تایبەتی یان کێشەیەک مێشکت مەشغوڵ دەکات، ئەم ڕەوشەی خوارەوە بەتەواوی بخوێنەرەوە و پاشان چاوی خۆت دابخە و تاقیکردنەوەی بیرکردنەوە بۆ خۆت ئەنجام بدە...

گەڕانەوە لە ئایندە

پێش ئەوەی ئەم ڕێکارە جێبەجێ بکەیت، بەشێوەیەکی تەواو لەسەرەتاوە تاوەکو کۆتایی بیخوێنەرەوە.

١- دوو هەناسەی قوڵ بکێشە و عەزەلاتەکانت شل بکە و ئارام بگرە. بۆ خۆت کات و فەزایەکی گونجاو لەبەرچاو بگرە تاوەکو بەڕاستی بتوانیت چێژ لەو ڕەوشە وەرگریت.

٢- کاتێک کە ئامادەبوویت، تەصوری ئەوە بکە ئەو پلانەی کە بۆ ئیش کردن هەڵتبژاردووە بەتەواوی کامڵ بووە یان ئەو کێشەیەی کە دەتەوێت چارەسەری بکەیت، چارەسەرکراوە. خۆت لەو کاتەدا ببینە، ڕێک ئەو کاتەی کە پلانەکە تەواو بووە و کێشەکە چارەسەر کراوە. سەرنج بدە بزانە چ شتێک دەبینیت، ئایا زۆرترین هەوڵتداوە بۆ ئەوەی سود لە هەموو هەستەکانت وەرگریت؟ تەصور بکە نەک هەر شتەکان دەبینیت، بەڵکو دەتوانیت بیانبیستیت، لەمسیان بکەیت، بیانچێژیت و بۆنیان بکەیت.

٣- ئێستا چەند پرسیارێك لەو خودەی خۆت بکە کە لەناو ئایندەدایە- دەبێت تۆ بە حەزی خۆت ئەو پرسیارانە بکەیت، من لێرەدا چەند پرسیارێکم بە حەزی خۆم کردووە وەکو:

- باشترین حاڵەت کە دەتوانرا ئەم کێشەیە هەیبێت چی دەبوو؟
- ئایا دەکرا باشتر بێت؟
- چ شتێك هەیە کە هێشتا حەزی تۆ نیە؟

٤- لەکاتێکدا کە پلانەکە کامڵ بووە و یان پرسیارەکە حەل بووە حەزت دەکرد چ شتێك بزانیت پێش دەستپێکردنی ئەو کارەی کە ئەنجامی دەدەیت؟

کاتێك کە هەست بە ڕوونبوونەوەی زیاتر دەکەیت، بەتەواوی بگەڕێرەوە بۆ ئێستا و هەموو ئەو وزەیەی کە لە تەواوکردنی سەرکەوتنی کارەکەت و چارەسەرکردنی کێشەکەتدا بەدەستت هێنان لەگەڵ خۆتدا بیهێنەرەوە. دڵنیابە کە هەموو ئەو خاڵانەی کە فێریان بوویت نوسیووتەتەوە و هەر جۆرە گۆڕانێك یان باشبوونێك کە دەتوانێت لەکاتی جێبەجێکردنی ڕەوشەکەدا ئەنجامی بدەیت، ئەنجامتداوە!

ڕێکاری ژمارە سێ

هەموو عەقڵی بلیمەتی تۆ

یەکێك لە باوترین ڕێگاکان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان کە هەندێکجار چاوپۆشی کردنیش تێیدا ئاساییە، تواناێ خستنەڕووی کێشەکانتە بۆ کەسانی تر و داواکردنی ڕێگاچارەی گونجاوە بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشەیەی کە لەناویدایت. ئەو کەسانە دەکرێت هاوسەر، باوك و دایك، ڕاهێنەر، هاوپۆلەکەت یان هاوڕێکانت بن. گرنگ ئەوەیە ئەو کەسەی کە کێشەکەی بۆ باس دەکەیت کەسێك بێت بە ئاسانی بتوانیت باسی کێشەکەی خۆتی بۆ بکەیت و ئەویش بێلایەنانە داوەری بکات و لەگەڵیدا هەست بە ئارامی بکەیت.

هەڵبەتە، کەسانێك هەیە کە تۆ لەگەڵیاندا دەژیت و هەڵسوکەوت دەکەیت، ڕێك وەکو تۆ بیر دەکەنەوە، بۆیە ئەو کەسانە لەوانەیە نەتوانن بە پێی پێویست هاوکاریت بکەن یان کێشەکەت بۆ چارەسەر بکەن. کاتێکیش ئەمە ڕوو دەدات من داوات لێ دەکەم تاوەکو بگەڕێیتەوە بۆ شتێك کە من بە (عەقڵی هەموو ناخ و دەروون) ناوی دەبەم.

بۆ ئەوەی تێبگەیت کە ئەم ڕێکارە چۆن ئیش دەکات، بیر لە گەورەترین ئەو کێشەیە بکەرەوە کە لەناو ژیان و ئیش و کارەکەتدایە، ئێستا لەخۆت بپرسە ئەگەر بتوانیت داوا لە کەسێك بکەیت لەم جیهانەدا بۆ ئەوەی ڕاوێژی لەگەڵدا بکەیت و باسی کێشەکەی خۆتی بۆ بکەیت ئەو

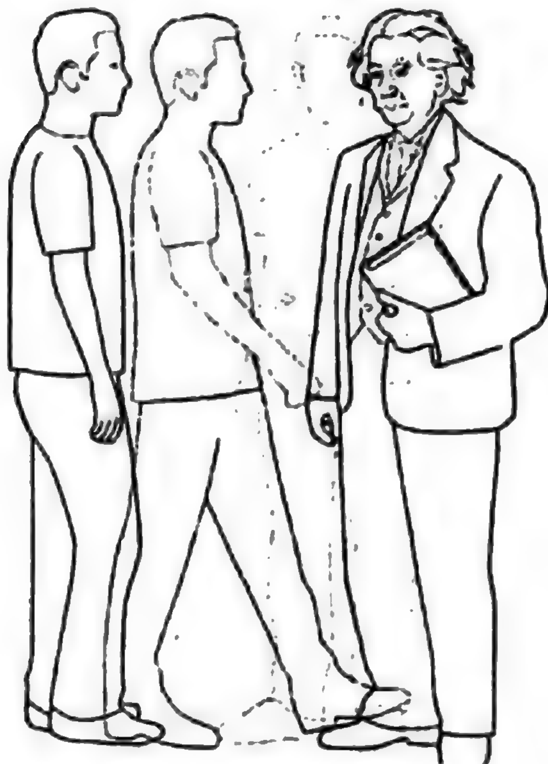
کەسە کێ دەبوو؟ پێت وایە ئەو کەسە چ پێشنیار و ئامۆژگارییەکی دەکردی؟

بیرۆکەی هەموو عەقڵی دەرونی یان ناخی، دروستکردنی (ئەنجومەنێکی دەرونی) ڕاوێژکارییە کە دەتوانیت لەگەڵ ئەوانەدا باسی گەورەترین کێشەکانی خۆت بکەیت و تێڕوانینی ناخت لەبارەی ئەو کێشانەی کە ئەگەری چارەسەرکردنیان هەیە بەدەست بهێنیت. بیر لەخۆت بکەرەوە. چی دەبوو ئەگەر کەسانی وەکو ڕیچارد برانسۆن و فیلیپ گرین وەکو ڕاوێژکاری خۆت هەڵبژێریت؟ بیر بکەرەوە بزانە چەند دەتوانی کێشەکانی خۆت چارەسەر بکەیت ئەگەر ئەلبێرت ئەنیشتاین و شرلوك هۆلمز لەناو کۆمەڵەکەی تۆدا بوونایە؟ چی دەبوو ئەگەر شکسپیر و کیلۆپاترا یان کەسانی دیکەت هەڵبژاردایە تاوەکو ئەو بابەتەی کە لەناو دڵتدایە لەگەڵیاندا باس بکەیت؟

بۆ ئەوەی ئەم ڕەوشە ئاسانتر بکەیت، تاقیکردنەوەیەك ئەنجام دەدەین کە لەسیمینارەکانیشمدا لەگەڵ بەشداربووەکانمدا ئەنجامیان دەدەم و داوایان لێ دەکەم بۆ ئەوەی بڕۆنە ناو جەستەی ئەو کەسانەی کە بە سەرمەشق و نمونەی خۆیانیان دەزانن و ببنە هەمان ئەو کەسەی کە دەیانەوێت لێیانەوە فێر ببن. بۆ ئەوەی ئەم کارە وەکو کارێکی کاریگەر و سوودبەخش ئەنجام بدەیت، ئەوەندە بەسە تاوەکو ئاشنابیت بە کاری ئەو کەسانە. بەشێوەیەکی خەیاڵی هەر بەشداربوویەك ئەزمونی سەرەتایی لەو کەسەی کە هەڵیبژاردبوو بەدەست هێنا، بەڵام ئەگەر زانیت لە کارەکەتدا توشی کێشەبوویت و ناتوانیت بە پێی پێویست ئەو

بیرکردنه‌وه‌یه بۆ خۆت دروست بکه‌یت، زۆر سودمه‌ند ده‌بێت ئه‌گه‌ر بتوانیت زۆرێك له‌و کتێبانه‌ی که له‌لایه‌ن ئه‌و که‌سانه‌وه یان له‌باره‌ی ئه‌وانه‌وه نوسراون بخوێنیته‌وه. سه‌یری ڤیدیۆکانیان بکه و گوێ بۆ تۆماره ده‌نگییه‌کانیان بگره.

ئه‌و ده‌مه‌ی که کاتی (هه‌ماهه‌نگی له‌گه‌ڵ بلیمه‌ته‌کان) دێت، داوا له به‌شداربووه‌کان ده‌که‌م تاوه‌کو (ببنه) ئه‌و که‌سه‌ی که هه‌ڵیانبژاردووه. رێك وه‌کو ئه‌و کاره‌ی که هونه‌رمه‌نده‌کان بۆ رۆڵبینین له که‌سایه‌تییه‌کی تایبه‌تیدا ئه‌نجامی ده‌ده‌ن. هه‌ندێك له که‌سه‌کان په‌یان به بابه‌ته‌که ده‌برد به ته‌صه‌ورکردنی ئه‌وه‌ی که له‌به‌رامبه‌ر ئه‌و که‌سه‌دا وه‌ستاون که هه‌ڵیانبژاردووه بۆیه له‌رێگه‌ی بارودۆخ و حاڵه‌تی سه‌ره‌تایی ئه‌وانه‌وه به‌شێوه‌یه‌کی فیزیکی ده‌چنه ناو جه‌سته‌یانه‌وه و ده‌ست ده‌که‌ن به جوڵه‌ی جه‌سته‌یان رێك به‌و شێوه‌یه‌ی که ئه‌و که‌سه که چۆن قسه ده‌کات و ده‌جوڵێت.



ده‌رئه‌نجامه‌که سه‌رسوڕهێنه‌ره و له‌گه‌ڵ ئه‌وه‌شدا هه‌ندێك به سه‌یر و جێگه‌ی پێکه‌نین به‌رچاو ده‌که‌وێت. بۆیه ئه‌وه‌ی که سه‌ره‌تا به ته‌قلیدێکی ساده به‌رچاو ده‌که‌وت، ئیدی هه‌ست ده‌که‌ن به‌ره‌به‌ره بوونه‌ته خاوه‌نی باوه‌ڕبه‌خۆبوون، گه‌شبینی، داهێنان و زیره‌کییه‌کی

زیاتر. ڕێك وەکو ئەوەیە کە کاتێك تەقلیدی شێوە و قسەی کەسێك دەکەیت دەتوانیت دەستیشت بگات بەهەمان شێوەی بیرکردنەوەی ئەو کەسە.

ئەو شتەی کە لێی تێگەیشتووم لەماوەی ئەو سالآنەی کە ئیشم کردووە ئەوەیە کە دەتوانیت بە بەکارهێنانی ئەم هونەرە سود وەرگریت بە بەدەستهێنانی تێڕوانین و دیدێکی تازە بۆ هەر جۆرە پرسێك کە پێت خۆشە لەبارەیەوە کار بکەیت و ئیش بکەیت. ئەم کارە لەوەوە سەرچاوە دەگرێت کاتێك کە تۆ دەچیتە ناو کەسێکەوە و هەوڵدەدەیت وەکو هەڵسوکەوت و قسە و جوڵەی ئەو کارەکان بکەیت و ڕووبەڕووی کێشەکان ببیتەوە، ئەوەندە دەزانیت کە توانابیت پەیدا کردووە و ئیدی دەتوانیت لە چاوی ئەوەوە سەیری کێشەکان بکەیت و بەم شێوەیە دەتوانیت هەموجارێك بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ئەم کارە بکەیت و تێڕوانینەکانت پەرە پێ بدەیت بۆ ئەوەی بە ئاسانی بتوانیت هەموو جارێك لەو ڕێگایەوە چارەسەری کێشەکانت بکەیت.

بۆ ڕاهێنان لەسەر ئەو ڕێکارە، سێ یان شەش کەس کە بە پێشەنگ و سەرمەشقی خۆتیان دەزانیت هەڵبژێرە و پاشان کێشەیەك هەڵبژێرە کە بتەوێت لەگەڵیاندا باسی بکەیت و قسەی لەسەر بکەیت، بەلآم هەوڵبدە کەسانێك هەڵبژێریت کە دڵنیابیت ئەو کەسانە جێگەی ڕێز و پێزانینی تۆن و ئیمانت بەوە هەبێت بتوانیت لەگەڵیاندا کێشەکانت چارەسەر بکەیت.

کۆبوونەوەی زهن و مێشکەکان

ئەم ڕێکارە پێش ئەوەی ئەنجامی بدەیت سەرەتا هەمووی بخوێنەرەوە:

١- چاوت دابخە و بیر لەو کەسانە بکەرەوە کە تۆ حەز دەکەیت لەگەڵیاندا ڕاوێژ بکەیت و باسی کێشەکانی خۆت بکەیت.

٢- لە خەیاڵی خۆتدا بچۆرە ناو جەستەی یەك بەیەکیانەوە و کێشەکانی خۆت لەچاوی ئەوانەوە سەیر بکە و سەرنج بدە لەو ئیلهامانەی کە دێن بە مێشکتدا.

٣- لەبیرت نەچێت ئەگەر پرسیارێکی تایبەتیت هەیە لێیان بکە. سەرت سوڕدەمێنێت لەو وەڵامانەی کە وەریان دەگریت.

٤- دوای ئەوەی کە توانیت ئەو بارودۆخە هەڵبسەنگێنیت کاتێك لەناو ئەواندایت ڕێگایان پێ بدە تاوەکو ئەو کەسانە لەبارەی تۆوە بیر بکەنەوە و ڕاوێژ بکەن لەگەڵ یەکتریدا. زۆجار ئەم (باسانە) دەبنە هۆی ئەوەی کە تێڕوانین و ڕێگاچارەی تازە بەدەست بهێنیت.

٥- لەسەر بنەمای باشترین ئەو تێڕوانینەی کە بەدەستت هێناوە، هەوڵبدە هەرچی زووترە دەستبەکار ببیت.

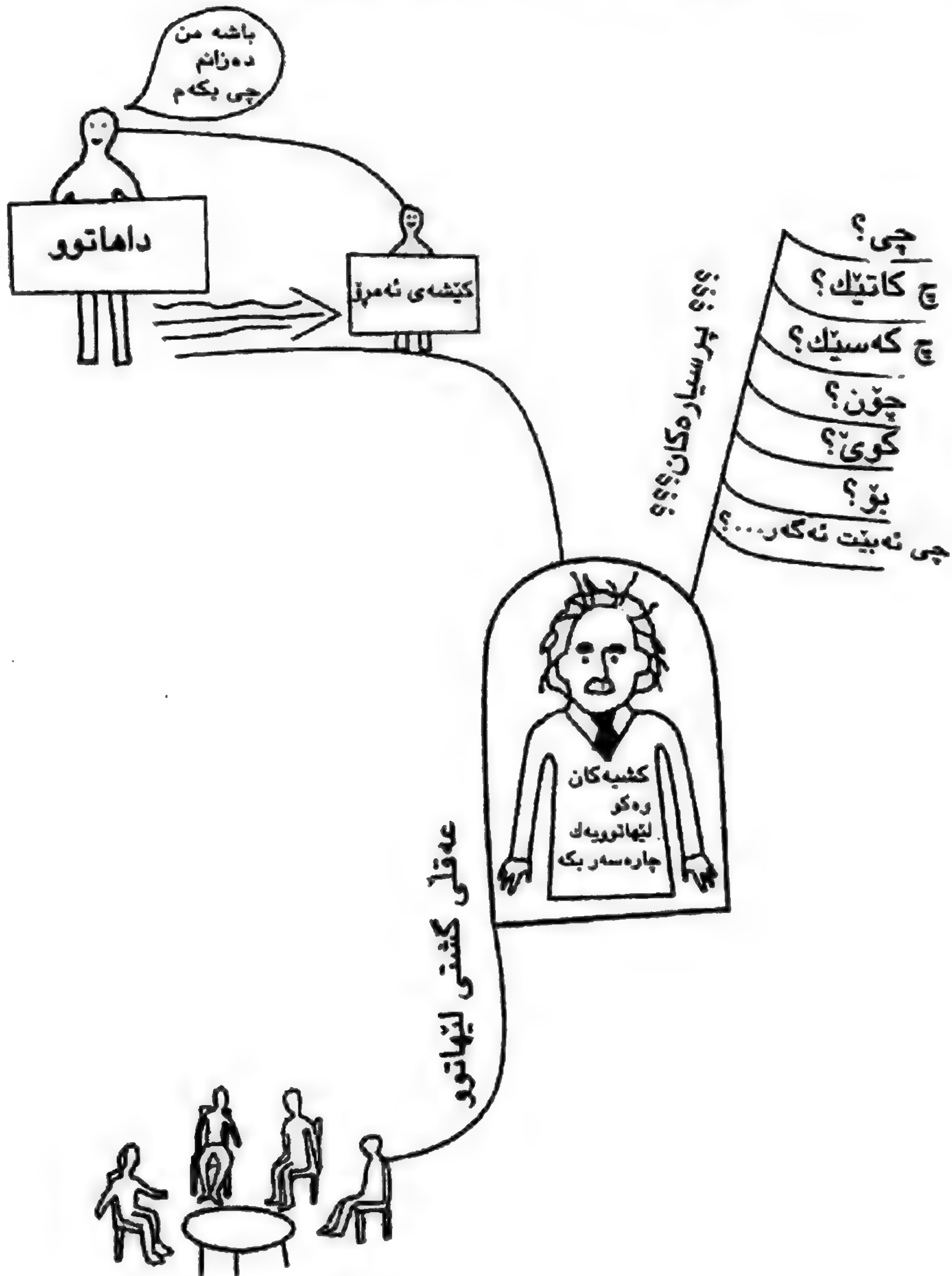
نیگه‌رانی ئه‌وه مه‌به که کاره‌که که‌مێك سه‌یر به‌رچاو بکه‌وێت. هه‌رچی زیاتر کاره‌که ئه‌نجام بده‌یت ئاسانتر و سروشتی تر ده‌بێته‌وه!

له وه‌رزی دواتردا، باسی ئه‌وه ده‌که‌م چۆن ده‌توانیت به‌سود وه‌رگرتن له به‌کارهێنانی هه‌موو مێشك و ژێری ناخودئاگاییت بڕیاری زیره‌کانه‌تر بده‌یت. به‌ڵام سه‌ره‌تا پوخته‌ی ئه‌م وه‌رزه بخوێنه‌ره‌وه.

هه‌موو وه‌رزه‌که له لاپه‌ڕه‌یه‌کدا

- کاتێك سود له مێشکی داهێنه‌ر و بلیمه‌تی خۆت هه‌ڵده‌گریت، چاره‌سه‌رکردنی قورسترین و دژوارترین کێشه‌کان ئاسان ده‌بێت.
- پرسیارکردنی باشتر، به‌رده‌وام وه‌ڵامی باشتریان به‌دوادا دێت. حه‌وت پرسیار له گرنگترین ئه‌و پرسیارانه‌ی که ده‌توانیت بیانکه‌یت بریتییه له (چی، چ کاتێك، که‌ی، چ که‌سێك، چۆن، بۆچی و چی ده‌بوو ئه‌گه‌ر)
- هه‌میشه هه‌وڵبده کێشه‌کانی ئاینده‌ت ئێستا چاره‌سه‌ر بکه، ئه‌ویش به پێشبینی کردن و هه‌ڵسه‌نگاندن و کارکردن له‌سه‌ر هه‌موو لایه‌نه‌کانی ئه‌و پرس و کاره‌ی که ئه‌نجامیان ده‌ده‌یت، ئه‌وه سودێکی یه‌کجار گه‌وره‌ی ده‌بێت بۆ ئه‌وه‌ی بتوانیت به ئاسانی ڕووبه‌ڕووی گرفته‌کانت ببیته‌وه و به‌ئاسوده‌ییه‌کی زیاتره‌وه کاره‌کانت ئه‌نجام بده‌یت.

- هەندێك کات باشترین ڕێگاچارە بۆ چارەسەکردنی کێشەیەك، سەیرکردنی کێشەکە نیە بەشێوەیەکی جیاواز، بەڵکو سەیرکردنی کێشەکەیە لە ڕێگەی چاوی کەسانی دیکەوە.



چونە ناو ناوچە!

پێش ئەوەی دەست بە خوێندنەوەی ئەم وەرزە بکەیت، سەرەتا لێکۆڵینەوە لەسەر ئەوە بکە بزانە ئایا لەناو ناوچەی فێربوونی خۆتدایت، ئەگەر لەوێ نیت، هەوڵبدە ئەم قۆناغانەی خوارەوە جێبەجێ بکە:

١- سێ هەناسەی ئارام هەڵکێشە، هەوڵبدە جەستەت ئارام بێتەوە و هەستێکی باشی هەبێت.

٢- پەنجە گەورە و ناوەندیت بلکێنە بەیەکەوە و فشاریان بخەرە سەر، تاوەکو تەکیەگای (پشتگیری سروشتی) خۆت چالاك بکەیت و هەست بکەیت کە بەرەو بارودۆخێکی ئارامبەخش و خۆشەویست دەڕۆیت.

٣- ئێستا بیر لەوە بکەرەوە کە ئەگەر کەمێك زیرەکتر بوویتایە لەوەی کە ئێستا هەیت، لەچی دەچوویت. شێوەی دەمووچاوت چ حاڵەتێکی هەبوو؟ ئەو خودی زیرەکە، چۆن خۆی لە جیهاندا نمایش دەکرد؟ ئەو خودی زیرەکترە چۆن لەگەڵ خەڵکیدا پێدەکەنی و پەیوەندی دروست دەکرد؟

٤- بڕۆره ناو ئەو خودی زیرەکتربوونەتەوە بەشێوەیەك ئەوەی كە ئەو دەیبینێت تۆش بیبینە، و ئەوەی کە ئەو دەیبیستێت تۆش بیبیستە و بەو شێوەیەش هەست بکە کە ئەو هەست دەکات.

٥- دوگمەی تەرکیزی خۆت لە حاڵەتی پێکهێنانی هەر دوو تەرکیزی فعال و منفعلدا تەنزیم و نەصب بکە.

٦- دوگمەی داهێنانت تاوەکو کۆتایی ببە!

کاتێك ئامادەبوویت دەستپێبکە...

وەرزی سیانزەیەم

چۆن بڕیاری زیرەکانەتر بدەین

بەهێزترین هێز لە گەردووندا

من دەمەوێت ئەم وەرزە بە خستنەڕوویەکی دیارەوە دەستپێبکەم:

هەموو ژیانت ئەو کۆمەڵە بڕیارەیە کە داوتە

ئەمەش بەمانای ئەوەنیە کە ئەگەر شتێکی ناخۆش ڕوویدا بۆت، ئەوە مانای ئەوەیە کە خەتای تۆیە. بەڵکو بەو مانایە دێت تۆ کاریگەرییەکی تەواو دەکەیت لەسەر هەموو ئەزموونەکانی ژیان ئەو گۆڕانکارییانەی کە لە ژیانتدا ڕوودەدەن. ئەو بڕیارانەی لەئێستادا بۆت گرنگن، ئەوەی کە سەرنجی دەدەیت و گرنگی پێ دەدەیت بۆ ئەوەی چۆن لە جیهاندا دەرکەویت و کارکردنت بۆ مەسەلە ئیجابی و سلبییەکانی دەورووبەرت چۆن بێت، ئەمانە هەموو هۆکارێکن کە هەم چۆنایەتی و هەمیشە ئاراستە و شێوەی ژیانت دیاری دەکەن.

هەڵبەتە، کەسانێك هەیە بە ئیمتیازێکی تایبەتی لەدایك دەبن-بۆ نمونە (لەڕووی سیفەتی بۆماوەیی، ژینگەیی یان داراییەوە) کە ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی دەستپێکردنێکی سەرکەوتووئامێزیان هەبێت. بەڵام کەسانێکیش هەیە لەبەرامبەر هەموو بارودۆخە نالەبار و دژوارەکاندا بە دەرئەنجامی سەرسوڕهێنەر دەگەن و دەستکەوتی گەورە بەدەست دەهێنن. لەڕاستیدا بۆ زۆرێك لە بلیمەتەکان ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ

کێشەکان خاڵی دەستپێکردنیان بوو. کاتێک ئەنیشتاین ڕۆشت بۆ قوتابخانە مامۆستاکەی پێی وت تۆ کەسێکی هەرگیز نابیت بەهیچ شتێک، پزیشکەکان وتیان بە ستیڤان هاوکینگ ماوەیەکی زۆر لەژیاندا نامێنێتەوە و تەنانەت ناتوانێت دکتۆراکەش تەواو بکەیت، ئەو کەسەی کە پەیبردنی جیهانی لەبارەی کات و گەردوونناسییەوە گۆڕی. بەکورتی ئەوە خودی خۆتی کە چارەنوسی ژیانت دیاری دەکەیت و بڕیار دەدەیت کە چۆن بژیت و چۆن ڕووبەڕووی کێشەکان ببیتەوە.

تۆ بڕیار لەسەر ژیانی خۆت ئەدەیت، هەموو ژیانت لەژێر هەژمونی خۆتدایە، ئەمە بەشێکی بنەڕەتییە لە مافی سەرەتایی مرۆڤ. لەکاتی بڕیارداندایە چارەنوس دروست دەبێت. چ شتێک قبوڵ دەکەیت و چ شتێک ڕەفز دەکەیتەوە؟ یان بەشداری چ شتێک دەکەیت؟

ئێستا هێزی دروستکردنی ژیانت لەناو دەرونی خۆتدایە و چاوەڕێیە تاوەکو سودی لێوەرگریت، بۆیە یەکێك لە گرنگترین ئەو شتانەی کە دەتوانیت بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە بیکەیت، بریتیە لەوەی کە هەوڵبدەیت بڕیاری باش و سەرکەوتووانە بدەیت.

ڕێگایەکی جیاواز بۆ ئیشکردن

زۆرێك لەو کەسانەی کە توانیوییانە بگەنە قۆناغێکی بەرزی سەرکەوتن و پێشکەوتن، کارەکەیان بەشێوەیەك ئەنجام دەدەن کە وەکو بڵێیت لە پێشبڕکێدان لەگەڵ خۆیاندا بۆ گەیشتن بەو شوێنەی کە بەشداری تێدا

دەکەن، هەرچەندە کاتێك لەو کەسانە دەپرسم کە ئەم هەموو پەلەکردنە بۆ گەیشتن بە کوێیە، زۆربەیان نازانن. زۆرێك لە خەڵکی کاتەکانی کارکردنی خۆیان بەشێوەیەك پڕ دەکەنەوە وەکو بڵێیت دەیانەوێت براوەی پێشبڕکێی (چ کەسێك زۆر مەشغوڵە؟) بن، ئەم جۆرە کەسانە زۆر بەکەمی دەوەستن تاوەکو بزانن ئایا بەڕاستی ئەوەی کە ئەنجامی دەدەن بەهادار و بەنرخە.

لەبەرامبەردا، هاوڕێم سیمۆن کۆول، تێڕوانینی بۆ کار زۆر جیاواز بوو. هەموو ڕۆژێك لەکاتێکی دیاریکراودا لەخەو هەڵدەستا، نانی بەیانی دەخوارد، ڕۆژنامەی دەخوێندەوە و خۆی دەخستە ناو هەلومەرجێکی رۆحی زۆر گەورەوە. پاشان لەبارەی کارەکەیەوە وادەردەکەوت کە گوایا بڕیارێکی زۆر گرنگ دەدات لەبارەی ئەوەی کە ئەنجامی دەدات بۆ کاری ئەو ڕۆژە. دەیوت دەمەوێت بڕیارێکی باش و گرنگ بدەم نەك پێنج سەد بڕیاری جۆراوجۆر.

ئێستا دەزانم سیمۆن کەسێکی هەوڵدەرە، زۆر کەم کەس هەیە لەم جیهانەدا بتوانن وەکو سیمۆن کاتەکانی ژیانیان دابەش بکەن و بەوشێوە گرنگە سود لە ژیانیان وەرگرن. بەڵام بەسەرنجدان بەو فەزا گرنگەی کە سیمۆن دەیدات بۆ بڕیارە زیرەکانەکانی لەسەر بنەمای ئەو نەزمە شەخسییەی کە هەڵیدەبژێرێت، ئەو تێڕوانینە دەروونییە دەبەخشێت بە من کە بۆچی ئەو توانای ئەنجامدانی ئەو کارەی هەیە لەبارەی ژیانییەوە بە باشترین شێوە، ئەم بابەتە بووە هۆی ئەوەی تاوەکو گۆڕانێکی

پێویست بەدەست بهێنم بۆ ئیش و کارەکانم. لە ئێستادا تاکە یاسای ژیانم بریتییە لەم دێڕەی خوارەوە:

زیرەکانەتر ئیش بکە، نەك سەختر و قورستر

لەئەنجامدا، ئێمە دەتوانین درێژە بە گەشەکردنمان بدەین و خۆمان بگونجێنین لەگەڵ ئەو بازارە بازرگانییەی کە هەمیشە لە حاڵەتی گۆڕاندایە بە کەمترین گرژی و ئاڵۆزی و سەختی.

شوێنێکی سادە بۆ دەستپێکردن

هەواڵی خۆش لەبارەی بڕیارەکانتەوە ئەوەیە ئەگەر حەز بکەیت کەمێك زیاتر لەبارەی چۆنیەتی بڕیارەکانتەوە بزانیت، ئەوا دەتوانیت پەرە بە خێرایی گەیشتنت بدەیت بۆ سەرکەوتن بەبێ ئەگەری هەر شکستێکی حەتمی. ئەم بابەتە ڕێك وەکو هەمان ئەو قسانەیە کە زۆرێك لەو سەرمایەدارە سەرکەوتوانەی کە بینیومن کردوویانە. ئێمە مجازەفە ناکەین، بەڵکو بڕ و ئاستی مجازەفەکە دەزانین، پاشان دواتر تێدەگەین زۆربەی ئەو شتانەی ئەوەندەی کە لەسەرەتاوە بیرمان لێ دەکردنەوە مەترسیدار و شایەنی مجازەفە نین.

ڕێگەم بدە تاوەکو بەشێوەیەکی دیکە ڕوونی بکەمەوە بۆت بۆ نموونە تۆ لەبیری ئەوەدایت کار و بازرگانییەك ئەنجام بدەیت، لەکاتێکیشدا لە ئێستادا ئیشێکی خۆتت هەیە بۆیە تەحەمول دەکەیت و کار لەسەر ئەوە دەکەیت بزانیت دەرئەنجام چی دەبێت. ئەگەر گەشبینانە سەیر بکەین،

ئەم کارەت دەبێتە هۆی ئەوەی کە لە ئێستادا داهاتێکی زیادەی هەبێت و لە ئایندەدا ئەگەر کارەکەت بەباشی ڕۆشتە پێشەوە ئەوە ئەو کاتە دەتوانیت ئیشەکەت ئاڵوگۆڕ بکەیت و واز لە ئیشە کۆنەکەت بهێنیت و تەنیا بیر لە ئیشە تازەکەت بکەیتەوە. بەشێوەیەکی بەدبینانە، دەبێت کەمێك کات و وزە و تێچوون تەرخان بکەیت بۆ ئەنجامدانی کارەکە و بەرێکەوتنی.

کاتێك سەیری لایەنە ئیجابییەکانی ئیشەکە دەکەیت نمرەی (٨) دائەنێیت لەو کاتەدا ئازادی کارکردنت زیاتر دەبێت و ئەگەری ئەوەی هەیە لە ئایندەدا بەشێوەیەکی سەربەخۆ و بەبێ وابەستەبوون بەکەسانی دیکە لەسەر پێی خۆت بووەستیت. لایەنە سلبییەکەی نمرەی ٤ دادەنێیت، چونکە تۆ بڕێکی کەم لە پارەکەت لەدەست دەدەیت بەڵام تۆ پێش ئەوە، حسابت بۆ ئەو مەسەلانە کردووە کە ئەگەر شتێکیش ڕوویدات دەتوانیت بەرپرسیارییەتەکە لەئەستۆ بگریت.

لەلایەکی دیکەوە، ئەگەر تێچوونی کارەکە زیاتر ببوایە و نەتوانایە قەرەبووی بکەیتەوە، بۆ نمونە ئەگەری سەرکەوتنی کارەکە لەنێوان لەدەستدانی ئیشەکە و خانووەکەت ببوایە؟ ئەوا ئەو کاتە لایەنی ئیجابی کارەکە ٨ نمرە بوو و لایەنی سلبی کارەکەش ١٠ نمرە بوو، بۆیە لەم حاڵەتدا بڕیارێکی زیرەکانەترت دەردەکرد و بەشوێن هەلێکی دیکەدا دەگەڕایت تاوەکو بتوانیت لەبارودۆخێکی باشتر و گونجاوتردا بیت.

بانگهێشت بۆ کردار

هەموو ڕۆژێك ٥ بڕیار بدە

هەوڵبدە ڕۆژانە پێنج بڕیاری ئاگایانە بدەیت، هەموو ڕۆژێك و بۆ هەفتەی دواتریش، هەوڵبدە بڕیارەکانت بنوسیتەوە بۆ ئەوەی بتوانیت بەدواداچوونیان بۆ بکەیت بۆ ئەوەی بزانیت دەتوانیت بکەیتە دەرئەنجام. دەکرێت بڕیارەکان سادەبن وەکو ئەوەی (ئایا دەبێت قاوە یان چای بخۆمەوە؟ یان حەز دەکەیت با زۆر گەورە بن. لەبیرت نەچێت پێشتر بڕیارت داوە لەسەر لایەنی ئیجابی و سلبی کارەکەت و هەموو ئەو مەسەلانەت لەبەرچاو گرتووە. خاڵی گرنگ ئەوەیە عەزەڵاتەکانی بڕیاردان سەرەتا تەنیا بۆ کاری بچوك دروست بکە بەشێوەیەك کە بەرە بەرە ئامادەیان بکەیت بۆ بڕیارە گەورەکان.

ڕێکارەکانی بڕیاردانی کۆتایی

لەبیرت نەچێت، تەنیا سێ خاڵی گرنگ هەیە بۆ زیرەکتربوون لە هەرکارێکدا کە بمانەوێت ئەنجامی بدەین.

١- لە بارودۆخێکی (زیرەکانەتردا) بە.

٢- سود لە ڕێکارێکی (زیرەکانەتر) وەرگرە.

٣- درێژە بە ڕێکارە ئەسڵییەکانی ڕاهێنان و سەرکەوتن بدە تاوەکو بتوانیت زیاتر سودی لێوەرگریت بۆ ئەوەی بتەوێت هەر دەرئەنجامێك بەدەست بهێنیت بتوانیت خەلقی بکەیت.

هەریەکە لەو خاڵانە زۆر بەسودن تاوەکو بتوانیت بڕیارێکی زیرەکانەتر بدەیت. کاتێك لە پێگەیەکی خوازراودا نیت بێگومان ئەو بڕیارانەشی کە دەیاندەیت لەوانەیە بڕیارێکی باش نەبن، کاتێکیش لەناو بارودۆخێکی باش و خوازراودایت، بڕیاری باشتر دەدەیت. بۆیە بەشێك لە ڕێکارە کاریگەرەکان لە بڕیارداندا دڵنیابوونە لەو خاڵەی کە ئایا لە پێگە و شوێنێکی خوازراوی گونجاودایت بۆ بڕیاردان لەبارەی ئەوەی کە ئەنجامی دەدەیت.

هەر لەبەر ئەم خاڵەیە هەندێك کەسی زیرەکیش بڕیاری زۆر نەزانانە و ئەحمەقانە دەدەن.

بڕیارێکی زۆر کەم بوونیان هەیە کە دەبێت بەخێرایی بدرێن و هەلی ئەوەت نیە تاوەکو بتوانیت چاوەڕێ بکەیت بۆ ئەوەی لەبارودۆخێکی گونجاوتردا بڕیارەکانت بدەیت. تۆ پێشتر بە یارمەتی پەنجەکانت ئامرازی پێویستت ئامادەکردووە بۆ ئەوەی بڕۆیت بۆ بارودۆخێکی باشتر!

لەم وەرزەدا لەبری ئەوەی باسی کۆمەڵێك لە گریمانەی ئینتیزاعی بکەین لەبارەی بڕیاردانەوە، یارمەتیت دەدەم بۆ ئەوە بتوانیت ڕێکاری کۆتایی خۆت بدۆزیتەوە تاوەکو بتوانیت بڕیاری زیرەکانەتر بدەیت، ئەو

ڕێکارانەی کە پێشتریش سودت لێوەرگرتوون. بۆ ناسینی ئەم ڕێکارانە سود لەو بڕیارانە وەردەگریت کە لەڕابردوودا داوتە بۆ ئەوەی چۆن بڕیاری زیرەکانەتر لەبارەی ئێستا و ئاییندەتەوە بدەیت.

ئێمە هەموومان لەژیانماندا کۆمەڵێک بڕیارمانداوە کە سودمەندبوون بۆمان و هەندێکیشان دەرئەنجامێکی خراپ و بێ سودیان هەبووە. بەڵام ئەو جۆرە بڕیارانەی کە بەڕاستی دەتوانین لەناویاندا فێری شتێک ببین ئەو کانەیە کە بڕیارێکی خراپمانداوە دەمانزانی کە بڕیارێکی خراپ بووە تەنانەت ئەو کاتەشی کە کارمان پێ دەکرد یان بڕیارێکی باشمانداوە کە کاتێکیش زانیومانە بڕیاری باش دەدەین.

هاوڕێیەکم هەبوو ستیۆن نزیکەی بیست ساڵ بوو هاوسەرگیری کردبوو. ڕۆژێکیان پێی وتم نزیکەی ساڵێکە بوومەتە عاشقی ژنێک. بەڵام کێشەیەکی هەبوو. ئەو ژنە لەبەر ئەوەی کە ستیۆن ژنی هەبوو دەیویست لەگەڵ کەسێکی دیکەدا هاوسەرگیری بکات و ستیۆنی تەنیا وەکو هاوڕێیەکی باشی خۆی سەیر دەکرد. بۆیە ستیۆن بڕیاریدا بانگهێشتی بکات بۆ خوانێکی ئێوارە و لەو کاتەدا پێشنیاری هاوسەرگیری بخاتە بەردەستی.

مومکین بوو ستیۆن ڕەفز وەرگرێت، مومکین بوو شەرمەزار ببێت و تەنانەت لەوانەش بوو هاوڕێیەتییەکەیان تێک بچوایە، بەڵام لە هەندێک لایەنیشدا ستیۆن وایدەزانی ئەوە باشترین بڕیارە کە دەیدات.

ئه‌گه‌ر به ویژدان بین، ده‌بێت بلێین ئه‌و ژنه نه‌یده‌زانی مه‌به‌ستی ستیۆن چییه له‌و ده‌عوه‌تییه و تانه‌ت ژنه‌که‌ش وتبووی به هاوڕێیه‌کی ترسی ئه‌وه‌م هه‌یه ئه‌مه کۆتایی هاوڕێیه‌تیم بێت له‌گه‌ڵ ستیۆندا. به‌ڵام شتێك له‌ناخیدا هانی ده‌دا بۆ ئه‌وه‌ی بڕوات بۆ ئه‌و ده‌عوه‌تییه. پاش ماوه‌یه‌ك ستیۆن له‌گه‌ڵ هاوسه‌ره یه‌که‌مینه‌که‌ی جیابوویه‌وه و له‌گه‌ڵ ئه‌ودا هاوسه‌رگیری کرد و ئێستاش نزیکه‌ی ساڵێك ده‌بێت که به‌یه‌که‌وه ژیانێکی خۆشیان هه‌یه.

هه‌ڵبه‌ته، هه‌ندێك کات هاوشێوه‌ی ئه‌و مه‌سه‌له دروست ده‌بێت به‌ڵام شته‌کان به پێچه‌وانه ده‌که‌ونه‌وه. له‌سه‌ره‌تای ئیشکردنمدا له‌گه‌ڵ که‌سێکدا بووم به شه‌ریك به‌ڵام زۆرێك له‌براده‌ره‌کانم وتیان په‌له مه‌که و هه‌وڵبده زیاتر لێکۆڵینه‌وه بکه له‌سه‌ر پێشینه‌ی کارکردنی ئه‌و که‌سه. هه‌رچه‌نده من بێتاقه بووم چونکه زۆرێك له براده‌ره‌کانم نیگه‌رانی ئه‌وه بوون که نابێت من متمانه به‌و که‌سه بکه‌م، به‌ڵام به‌هۆی ئه‌و چیرۆکانه‌ی که له‌باره‌ی قازانجی شه‌ریکی و ژیانی باشتره‌وه باسی ده‌کرد کوێر بووبووم. له‌کاتێکدا که به‌شێك له‌خۆم ده‌یزانی که به‌شداریکردن له‌گه‌ڵ ئه‌و که‌سه‌دا کارێکی باش نیه، به‌ڵام حه‌زی گه‌نجی و ڕاستگۆییم له‌گه‌ڵ ده‌وروبه‌ره‌که‌م بووه هۆی ئه‌وه‌ی که به‌شداری بکه‌م، تاوه‌کو دواجار توشی زیانێکی گه‌وره بووم و بوو به‌وانه‌یه‌کی گه‌وره بۆم، چونکه به‌هۆی ئه‌وه‌وه بڕێکی زۆر له ده‌ستکه‌وتی شه‌ریکییه‌که‌مان دیار نه‌ما و که‌س نه‌یزانی چی لێهات.

پاش کەمێکی تر، دەچینە ناو ڕەوش و ڕاهێنانێکەوە کە لەلایەن (دکتۆر ریچارد باندلەر)ەوە ئامادەکراوە کە دەبێتە هۆی ئەوەی زمنی ناخودئاگات باشتر هەماهەنگ بێت بۆ ئەنجامدانی بڕیاری باشتر لەسەر بنەمایەکی بەهێزتر. بۆ ئەوەی بتوانیت زۆرترین سود لەم ڕێکارە وەرگریت دەبێت بەلایەنی کەمەوە بڕیارێك بدەیت کە لەهەندێك ئاستدا زانیبێتت بڕیارێکی باشە، تەنانەت ئەو کاتەی کە بڕیارەکەت دەدا. هەروەها بڕیارێکی دیکەش کە گومانت هەبوو بێت لە ئەنجامدانی و هەروەها بە خراپیش کۆتایی هاتبێت. بۆ ئامانجی ئەم کتێبە هەتاوەکو باش و خراپ بوونی ئەو بڕیارانەی کە داوتە ڕوونتر و ڕاشکاوانەتر بن، باشترە.

من کۆمەڵێك پرسیارت لێ دەکەم کە یارمەتیت دەدەن بۆ درك و پەیبردنی جیاوازی توانایی مێشك. هەر یەك لە ئێمە مێشکمان، بەڕێگەیەکی تایبەتی یادگەمان نیشانەگوزاری دەکات بۆ ئەوەی بتوانێت جیاوازی بکەین لە نێوان ئەوەی کە خۆشماندەوێت و ئەوەی کە خۆشمان ناوێت، ئەو شتانەی کە ئیش دەکەن و ئەوانەی کە نایکەن و ئەوانەی کە دەبێت لەڕێگەیانەوە بەرەو پێشبڕۆین و ئەوانەی کە دەبێت دوور بکەوینەوە لێیان.

بە هەڵسەنگاندن و تێگەیشتنی زیاتر لە وردەکاری نیشانەگوزارییەکانی مێشکمان و ڕوونکردنەوەی جیاوازییەکانی نێوان ئەوەی کە چۆن بڕیارێکی باش دەدات یان بڕیارێکی خراپ، لەڕاستیدا ئێمە بینینی دەروونی خۆمان

په‌روه‌رده ده‌که‌ین تاوه‌کو زیاتر بتوانین سه‌رنج له‌و جیاوازییانه بده‌ین، بۆ ئه‌وه‌ی ئه‌وانه زووتر له‌م ڕه‌وشه‌دا بناسینه‌وه و نیشانه‌یه‌کی به‌هێزترمان بۆ بنێرێت که ئایا پاشه‌کشێ بکه‌ین یان به‌خێرایی بڕۆینه پێشه‌وه.

کاتێك که ئه‌م ڕاهێنانه ئه‌نجام ده‌ده‌یت تۆ به مێشکی ناخودئاگات ده‌ڵێیت، (سه‌یرکه، ئێمه خه‌ریکه ئیشێك ده‌که‌ین که هیچ ده‌رئه‌نجامێکی نیه- که‌متر گرنگی پێ بده و کاتێکیش که کارێکی ڕاست ئه‌نجام ده‌ده‌یت، باشتر ئه‌جامی بده!)

بڕیاری باش، بڕیاری خراپ

ئه‌م ڕێکاره پێش ئه‌وه‌ی ده‌ستپێبکه‌یت به‌شێوه‌یه‌کی ته‌واو له‌سه‌ره‌تاوه تاوه‌کو کۆتایی بیخوێنه‌ره‌وه:

١- بیر له‌کاتێك بکه‌ره‌وه که بڕیارێکی باشت دابێت، کاتێك ویستت بڕیاره‌که بده‌یت دڵنیا ببوویت له‌وه‌ی که بڕیارێکی باشت داوه. کاتێك بیری لێ ده‌که‌یته‌وه، سه‌رنج بده بزانه چ وێنه و خه‌یاڵێك به‌مێشکتدا دێت. ئێستا، به‌بێ سه‌رنجدان به‌وه‌ی که ناوه‌رۆکی وێنه‌که چییه، داوات لێ ده‌که‌م سه‌رنج بده له‌مانه‌ی خواره‌وه:

- ئایا وێنه‌که له‌به‌رده‌م، له‌لای ڕاست یان له‌لای چه‌پتدایه؟
- گه‌وره‌یه یان بچوك؟
- جوڵاوه یان جێگیر؟ (بۆنمونه وه‌کو وێنه‌یه‌که یان وه‌کو

فلیمێکە؟)

- تەرکیزکراوە یان بێ تەرکیز؟
- ڕوونە یان ناڕوون؟
- ئایا خۆت لەناو وێنەکەدا دەبینیت یان ڕێک وەکو هەمان ئەو کاتەی کە خۆت لەوێ بوویێت و لە چاوی خۆتەوە دەیبینیت؟

٢- ئێستا سەرنج بدە، بزانە چ جۆرە دەنگێك پەیوەندییان لەگەڵ ئەم بڕیارەدا هەیە؟

- ئایا دەنگێکن کە پەیوەندیان بە مرۆڤەوە نیە، یان دەنگی مرۆڤ و شتی دیکەن؟
- بەرزن یان نزم؟
- لە بەردەمدایە، لە تەنیشتتدایە یان لە دواتەوە؟

٣- تاوەکو ئەو پەڕ هەوڵبدە سەرنج بدە لەو هەستەی کە لەناو جەستەتدایە کاتێك ئەو بڕیارە دەدەیت؟

- لە کوێی جەستەتدا بەتەواوی ئاگاداری ئەو هەستەیت؟
- ئایا ئەو هەستانە دەبنە هۆی ئەوەی کە عەزەلاتەکانت ڕەق یان شل بین؟
- ئەم هەستانە لەکوێ دەستپێدەکەن؟ ڕێگایان چییە؟

٤- هەوڵبدە کەمێك بووەستە پاشان سەرنج بدە لەو شتانەی کە هەستیان پێ دەکەیت ئینجا بیانوسەرەوە، پاشان بازنەیەك بکێشە بەدەوری ئەوەیاندا کە زۆر کاریگەر و تایبەت و ماناداره.

٥- ئێستا، هەمان ڕەوش بۆ بڕیاردانی خراپ و ناخۆش دووبارە بکەرەوە. بیر لەو بڕیارە خراپە بکەرەوە کە دات و سەرنج بدە لەوەی بزانە چۆن لە مێشکتدا دەردەکەوێت. بە وێنەکە دەستپێبکە و بینوسەرەوە:

- ئایا وێنەکە لەبەردەمت، بەشی ڕاست یان چەپت بوو؟
- گەورە یان بچوك بوو؟
- دەجولا یان جێگیر بوو؟ (بۆ نمونە فلیمە یان وێنە)
- تەرکیزکراوە یان بێ تەرکیز؟
- ڕوونە یان ناڕوون؟
- وێنەکە نزیکە یان دوورە یان بۆ نمونە (ژیانێکی واقعی) یە؟
- ئایا خۆت لەناو وێنەکەدا دەبینیتەوە یان ڕێك وەکو هەمان ئەو کاتەی کە لەوێ بوویبیت و لەچاوی خۆتەوە دەبینیت؟

٦- ئێستا سەرنج بدە بزانە چ جۆرە دەنگێك لەگەڵ ئەم بڕیاردانەدایە.

- ئایا دەنگێکن کە پەیوەندیان بە مرۆڤەوە نیە، یان دەنگی مرۆڤ و شتی دیکەن؟
- لە بەردەمتدایە یان لە تەنیشتت یان لە پشتەوە؟
- نزمە یان بەرز؟

٧- هەتاکو دەتوانیت سەرنج بدە لەو هەستەی جەستەت کاتێك بیر لە بڕیارەکەت دەکەیتەوە.

- له كوێی جەستەتدا بەتەواوی ئاگاداری ئەو هەستەیت؟
- ئایا ئەو هەستانە دەبنە هۆی ئەوەی کە عەزەلاتەکانت ڕەق یان شل ببن؟
- ئەم هەستانە لەکوێ دەستپێدەکەن؟ ڕێگایان چییە؟

٨- دووبارە، سەرنج بدەرەوە ئەو شتانەی کە بینیت و هەستت پێکردن، لەم کاتەدا بازنەیەك بێنە بەدەوری هەر شتێك کە جیاوازییەکی زۆری لەگەڵ ئەو ڕەوشەدا هەیە کە مێشکت لەبارەی بڕیارە باشەکەوە بیری لێ دەکاتەوە.

ئێستا دووبارە بڕۆرەوە ناو خۆت و بەراوردێك بکە لەنێوان بڕیارە باش و خراپەکە، سەرنج بدە لەجیاوزییەکانی ناو وێنەکان، دەنگەکان و هەستەکانیان. هەوڵبدە شوێنەکانیان بەرەو پێشەوە و دواوە بگۆڕیت تاوەکو کاتێك بتوانیت هەستێکی ڕوون لەبارەی ئەوەی کە چ بڕیارێك، شێوەیە و دەنگ و هەستێکی خراپت هەیە و چ بڕیار و شێوە و دەنگ و هەستێکی باش بەدەست دەهێنیت پەیدا بکەیت.

کاتێك دەتەوێت بڕیارێکی باش بدەیت، هەستێکی بەهێزی ناسراوت هەیە. ڕێك وەکو دەنگێکی دەروونی، کە یارمەتیت دەدات تاوەکو تێبگەیت لەسەر ئاراستەیەکی ڕاستیت. هەروەها ئەم بابەتە نیشانەیەکی

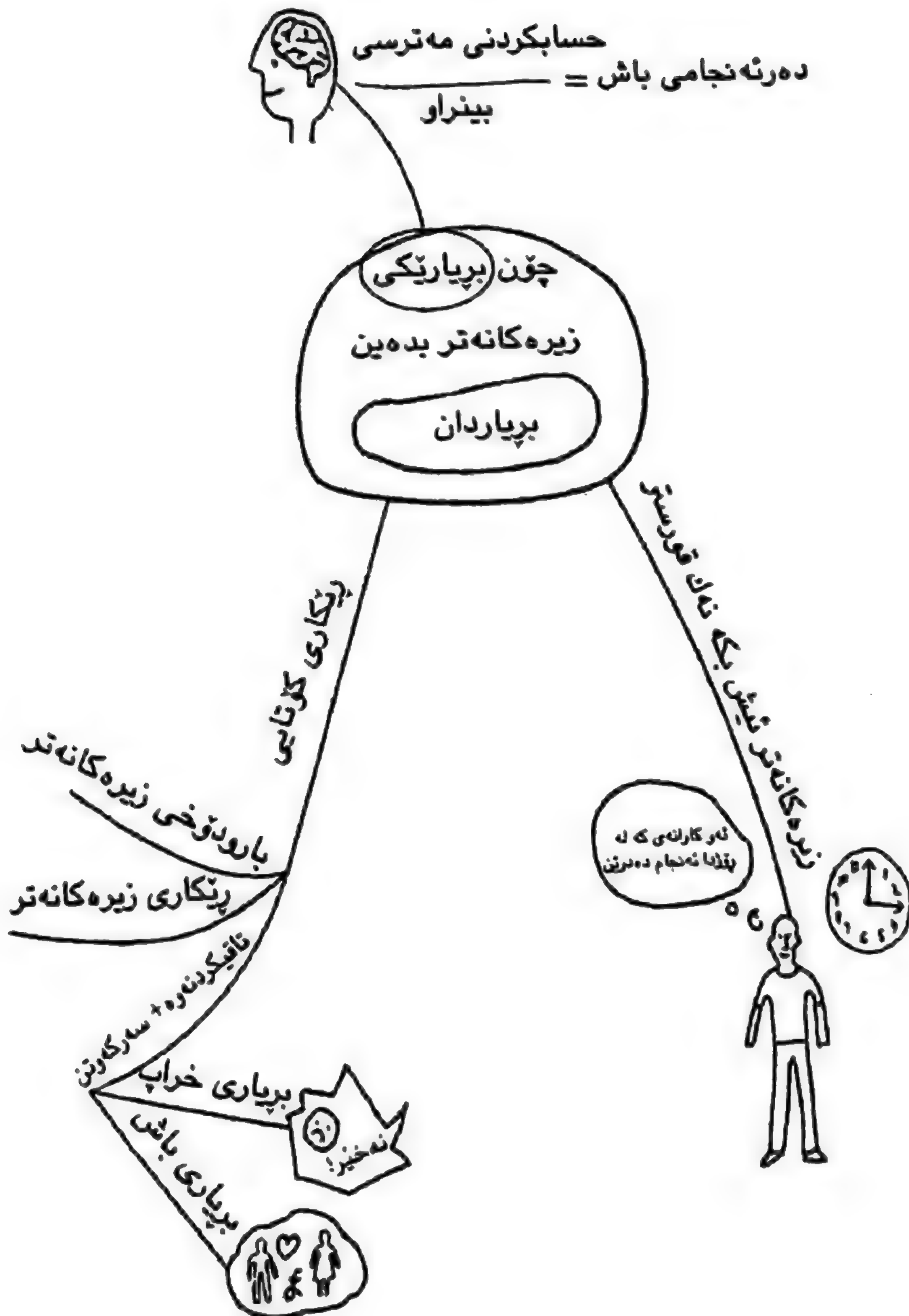
هۆشدارییە لەبارەی بڕیارێکی خراپەوە ڕێك وەکو ئەوەی کە پێت بڵێت (باش چاوەکانت بکەرەوە– بڕیارێکی خراپ لەبەردەمتدایە!) کە بۆ تۆ پاشەکشێی و بڕیاردانی عاقاڵانەتر ئاسانتر دەکات.

هەڵبەتە هیچ شتێك ناتوانێت ڕێگە بگرێت لە بارەی ئەو بڕیارانەتەوە کە هیوایەکی کەمیان هەیە بۆ ئەوەی لەناویاندا سەرکەوتوو بێت. گۆڕانکارییەکی زۆر لە جیهاندا بۆ ئێمە بوونی هەیە تاوەکو هەموو شتێك بەو شێوەیەی کە دەمانەوێت بەشێوەیەکی لەناکاو کامڵ و ڕێك ببینین. هەرچەندە ئەم ڕەوشە یارمەتیت دەدات تاوەکو یارییەکی ناوەندی ئەنجام بدەیت. ئەم بوارە چانسی بەدەستهێنانی بڕیاری باش پەرە پێدەدات و چانسی بڕیاردانی خراپیش کەم دەکاتەوە. ئەمە تەنیا ڕێگایەکی زیرەکانەترە بۆ ئەنجامدانی کارەکانت.

ئێمە تاڕادەیەك گەیشتووینەتە کۆتایی کتێبەکە و هیوادارم کاتی پێویست تەرخان بکەیت بۆ خوێندنەوەی بابەتەکان و هەموو ڕێکارەکان بە کرداری ئەنجام بدەیت. بەبۆچوونی من زیرەکانەترین ئەو بڕیارەی کە داوتە ئەم کارەت بووە. پێش ئەوەی بچینە سەر ڕێکارەکانی پاراستنی سەلامەتی مێشك و بیر تیژی بۆ هەر تەمەن و ئاستێك، چەند ساتێك تەرخان بکە بۆ خوێندنەوەی پوختەی وەرزەکە.

هه‌موو وه‌رزه‌که له لاپه‌ڕه‌یه‌کدا

- هێزی بڕیاردان یه‌کێکه له گه‌وره‌ترین ئه‌و هێزانه‌ی که هه‌موومان هه‌مانه. بڕیاره‌کانمان، هه‌م چۆنایه‌تی و هه‌م ئاراسته‌ی ژیانمان دیاری ده‌که‌ن.
- بڕیارێکی تایبه‌ت و باش بێگومان ده‌رئه‌نجامێکی باشتری ده‌بێت له کۆمه‌ڵه بڕیارێکی ناوه‌ندی.
- زۆرێک له‌و که‌سانه‌ی که پاساو ده‌هێننه‌وه و کاروباره‌کان دواده‌خه‌ن ته‌مه‌ڵ نین- ئه‌وانه له گومان ده‌ترسن. تۆ ده‌توانیت ترسه‌کانی خۆت له‌باره‌ی گومانه‌کانته‌وه به حسابکردنی لایه‌نی ئیجابی و سلبی له‌ناو ببه‌یت.
- یه‌کێك له گرنگترین بڕیاره باشه‌کان، بریتییه له‌وه‌ی له‌ناو بارودۆخێکی باشدا بیت. کاتی بێتاقه‌تی و خه‌مباری، توڕه‌یی و ناره‌حه‌تی و ترساوی و نیگه‌رانی، کاتێکی باش نین بۆ بڕیاردان.
- تاڕاده‌یه‌ك ئێمه ده‌توانین جیاوازی بکه‌ین له‌نێوان بڕیارێکی باش و بڕیارێکی خراپ. به‌ڵام ئه‌گه‌ر به دیدێکی قوڵتره‌وه سه‌یری ئه‌و جیاوازییانه بکه‌ین و بتوانین ڕاهێنان بکه‌ین له‌سه‌ر په‌ره‌پێدانی په‌یبردنه‌کانمان بۆ ئه‌و جیاوازییانه، ئه‌وا بێگومان ده‌توانین له‌زۆربه‌ی بواره‌کاندا بڕیاری باش و یه‌کلاکه‌ره‌وه بده‌ین.


حسابکردنی مەترسی
بینراو
= دەرئەنجامی باش
چۆن بڕیارێکی
زیرەکانەتر بدەین
بڕیاردان
ڕێکاری کۆتایی
بارودۆخی زیرەکانەتر
ڕێکاری زیرەکانەتر
تاقیکردنەوە + سەرکەوتن
بڕیاری خراپ
نەخێر!
بڕیاری باش
زیرەکانەتر ئیش بکە نەک قورستر
ئەو کارانەی کە لە پێشدا ئەنجام دەدرێن

چونە ناو ناوچە!

پێش ئەوەی دەست بە خوێندنەوەی ئەم وەرزە بکەیت، سەرەتا لێکۆڵینەوە لەسەر ئەوە بکە بزانە ئایا لەناو ناوچەی فێربوونی خۆتدایت، ئەگەر لەوێ نیت، هەوڵبدە ئەم قۆناغانەی خوارەوە جێبەجێ بکە:

١- سێ هەناسەی ئارام هەڵکێشە، هەوڵبدە جەستەت ئارام بێتەوە و هەستێکی باشی هەبێت.

٢- پەنجە گەورە و ناوەندیت بلکێنە بەیەکەوە و فشاریان بخەرە سەر، ناوەکو تەکیەگای (پشتگیری سروشتی) خۆت چالاك بکەیت و هەست بکەیت کە بەرەو بارودۆخێکی ئارامبەخش و خۆشەویست دەڕۆیت.

٣- ئێستا بیر لەوە بکەرەوە کە ئەگەر کەمێك زیرەکتر بوویتایە لەوەی کە ئێستا هەیت، لەچی دەچوویت. شێوەی دەمووچاوت چ حاڵەتێکی هەبوو؟ ئەو خودی زیرەکە، چۆن خۆی لە جیهاندا نمایش دەکرد؟ ئەو خودی زیرەکترە چۆن لەگەڵ خەڵکیدا پێدەکەنی و پەیوەندی دروست دەکرد؟

٤- بڕۆرە ناو ئەو خودی زیرەکتربوونەتەوە بەشێوەیەك ئەوەی کە ئەو دەبینێت تۆش بیبینە، و ئەوەی کە ئەو دەیبیستێت تۆش بیبیستە و بەو شێوەیەش هەست بکە کە ئەو هەست دەکات.

٥- دوگمه‌ی ته‌رکیزی خۆت له حاڵه‌تی پێکهێنانی هه‌ر دوو ته‌رکیزی فعال و منفعلدا ته‌نزیم و نه‌صب بکه.

٦- دوگمه‌ی داهێنانت تاوه‌کو کۆتایی ببه!

کاتێك ئاماده‌بوویت ده‌ستپێبکه..

وەرزی چواردەیەم

لە هەموو ئاست و تەمەنێکدا بە زیرەکی و بیر تیژی بمێنەرەوە

گەڕان بەناو مێشکی ئەنیشتایندا

لەساڵی ١٩٥٥، بەبێ داواکردنی یارمەتی لە خزم و کەسە نزیکەکانی، بەرپرسانی پزیشکی توێکارناسی و پسپۆڕانی بواری مێشك، مێشکی زانای گەور ئەلبێرت ئەنیشتاینیان لەناو کاسەی سەریدا دەرهێنا تاوەکو بزانن ئایا جیاوازی هەیە لەنێوان مێشکی ئەنیشتاین و کەسێکی ئاسایی لەڕووی فیزیۆلۆجییەوە. زیاتر لە بیست ساڵ دواتر، پسپۆڕێکی شارەزای بواری تەشریحی عصاب بەناوی (مارلین داینامۆند) لێکۆڵینەوەی لەسەر مێشکی ئەنیشتاین کرد و پەی بە دۆزینەوەیەکی سەرسوڕهێنەر برد.

لەکاتێکدا بەشێکی گەورەی مێشکی ئەنیشتاین لەگەڵ مێشکی هەر کەسێکی دیکەی ئاساییدا جیاوازی نەبوو، بەڵام ((مولولووەکانی گلیال (glial) (مولولووەکانی پشتیوانی دەزگای عصبین کە ئەرکیان پاراستنی مولولووە عصبییەکانە.) لە بەشی چەپی مێشکیدا زیاتر بوون. مولولووەکانی گلیال وەکو ستونەکان و گەیەنەری موبایلیناو مێشکن کە نیشانە ئەلیکترۆنییەکانی نێوان مولولووە عصبییەکان دەگوازنەوە، هەرچی مولولووەکانی گلیال زیاترین، زانیارییەکان بەشێوەیەکی کاریگەرتر و خێراتر لە مێشکدا دەجولێن، دروستبوونی زیاتری ئەو مولولوانە لە مێشکدا تایبەتە بە وردی هێزی توانای مێشکەوە تاوەکو ڕادەی واقعی مێشك یان ژمارەی ئەو مولولووە عصبییانەی کە مێشك

پێکدەهێنێت، کە هەردووکیان هەر لەدوای لەدایکبوونی مرۆڤەوە دیاری کراون.

بە پێچەوانەی مولولووە دەمارییەکانەوە کە بەدرێژایی کات لەناو دەچن، بەلام ژمارەی مولولووەکانی گلیال بەدرێژایی کات پەرەدەسێنن و زۆر دەبن. ئەو شتەی کە زیاتر مولولووەکانی گلیال زیاد دەکەن و دروستی دەکەن، ڕاهێنانەکانی مێشکە. بەکورتی و بە پوختی کاتێك دەگەڕێیتەوە بۆ مێشکی خۆت، لەسەر بنەمای ئەو ڕێسا ئەزموونیەی کە ئەنجامدراوە ڕێك وەکو عەزەلاتەکانی جەستە کار دەکات، واتە:

هەتاوەکو زیاتر سود لە مێشکت وەرگریت زیاتر بەهێز دەبێت و ئەگەر ئیهمالی بکەیت و وازی لێ بهێنیت لاواز و سست دەبێت!

هەرچەندە توانای مێشك بۆ بەدەسهێنانی زانیاری و دروستکردنی پەیوەستبوونە تازەکان زۆر ناسراوە و لە ڕاستیدا بەندە لەسەر بنەمای سیستەمی پەروەردەی ئێمە بۆیە توانای مێشك بۆ گۆڕانکاری واقعی پێکهاتەی فیزیکی لەبەرامبەر وەلامدانەوەی بۆ کۆسپە تازەکان یەکێکە لەو پەیبردنانەی کە لەم دواییانەدا دۆزرایەوە. بە مانایەکی سادەتر، مێشك لە وەلامدانەوەی بۆ کۆسپ و گرفتە تایبەتییەکان گونجان و گۆڕان پەیدا دەکات. هەر وەکو چۆن عەزەلاتەکان و لیاقەی جەستە بە ڕاهێنان و هەوڵدان و کارکردن دەتوانیت پەرەیان پێ بدەیت و بەهێزیان بکەیت. ئەم توانابییە بە(شێوەگیری عصبی) (neuroplasticity) ناودەبرێت و دەبێتە هۆی ئەوەی تاوەکو لێکۆلینەوەی زیاتر ئەنجام بدرێت لەبارەی

ئەوەی چ شتێك کارایی مێشکی ئێمە زیاتر دەکات لەبارەی کاریگەری، گونجاوی و وەڵامدانەوە.

دکتۆر وایۆتا کاواشیما مامۆستای زانکۆی تۆکیۆ لە یابان لێکۆڵینەوەیەکی ئەنجامداوە لەبارەی کارکردنی مێشکەوە. دکتۆر بەسود وەرگرتن لە پێشکەوتووترین ئامێری وێنەگرتن هەوڵیدا تاوەکو بزانێت ئەندازەی مێشك بگرێت بەرامبەر بەوەی ئایا مێشك بە ئەنجامدانی هەموو چالاکییە فکرییەکان گۆڕانکاری بەسەردا دێت. ئەوەی کە ئەو دۆزییەوە ئەوەبوو کە هەموو جۆرە چالاکییەك بەشێوەیەکی زۆر سەرسوڕهێنەر کاریگەری زیاتری لەسەر لایەنی چالاکییەکانی بەکارهێنانی مێشك و پاراستنی بیرتیژییەوە هەیە.

جێگەی سەرسوڕمان نیە کە سەیرکردنی تەلەفزیۆن لە نزمترین ئەو چالاکییانەیە کە توانای مێشك پەرە پێ دەدەن. بەڵام دوو چالاکی زۆر گرنگ کە پەیوەندیان بەکارکردنی چالاکی مێشکەوە هەیە ئەوانیش (بیرکردنەوەی قوڵ و ئەنجامدانی حساباتی ئاڵۆزە) بەڵام بەو پەڕی سەرسوڕمانەوە دەرکەوتووە کە تەنیا بەشێکی بچوك لە مێشکمان مەشغوڵی ئەو کارانە دەبێت کە پێویستیان بە بیرکردنەوە نیە.

خوێندن و نوسین لە سەروی ئەو بیرکردنەوانەن و خوێندن بە دەنگی بەرز یەکێکە لە کارە ئاست بەرزەکان. (شێوەی بەدەستهێنانی وێنە، ئەو ڕاهێنانەی کە تۆ لە وەرزی یەکەمدا فێری بوویت، نمونەیەکی دیکەیە لەو

شتانەی کە هەردوو نیوە بەشی مێشکمان بە شێوەیەکی تەواو چالاك دەکات.)

بەهەرحاڵ یەکەمین شت کە دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەموو مێشکت چالاك بێت ئەنجامدانی حساباتی سادەیە بە خێرایی. ئەم لێکۆڵینەوەیە ئەوە دەخاتەڕوو حەلی خشتەی وشە پچڕاوەکان و سودوکو بە ئاشکرا دەتوانێت مێشکت بە هۆشیاری ڕاگرێت، بەڵام هەتاوەکو قورستر و نارەحەت ترین ئەوە هەمیشە باشتر نین و حەلکردنی جەدوەلی زۆر قورس و ئاڵۆزیش نابێتە هۆی باشتربوونی بارودۆخی پێشکەوتنی مێشك.

حەلکردنی خشتەیەکی حسابی سادە بەخێرایی بەشێکی زیاتری مێشکت مەشغوڵ دەکات تاوەکو تەرخانکردنی کاتێکی زۆر بۆ حەلکردنی خشتەیەکی قورس و دژوار.

(هەڵبەتە، حەلکردنی جەدوەلێکی قورستر و دژوارتر لەوانەیە لەڕووی دەروونیەوە خۆشتر بێت، بەڵام باسەکەی ئێمە بۆ ئەوەیە کە تۆ بە بیرتیژی بمێنیتەوە نەك بۆ ئەوەی چێژی زیاتر بەدەست بهێنیت.)

شۆفێرەکانی تەکسی چ شتێك لەبارەی زیرەکتربوونەوە دەزانن

لە ساڵی ٢٠٠٠، لێکۆڵینەوەیەك لە زانکۆی لەندەن ئەنجامدرا لەو لێکۆڵینەوەیەدا سود لە پێشکەوتووترین تەکنەلۆژیا وەرگیرا بۆ پیشاندانی مێشك تاوەکو بزانن چ ڕووداوێك ڕوو دەدات لەناو مێشکی شۆفێری

تەکسیدا کاتێك پشت بە زانیارییەکانی شاری دەبەستێت. لەکاتێکدا کە لەوانەیە تەکنەلۆژیای GPS ببێتە هۆی ئەوەی کە زانیارییەکانی شاری پەیوەست بە ڕابردوو حساب بکرێن، لەسەد و پەنجا ساڵی ڕابردوو ئەم جۆرە ئەزمونە دژوارترین ئەزموون بووە لەجۆری خۆیدا لە جیهاندا. بۆ نمونە لەوانەیە شۆفێرێکی تەکسی نزیکەی سێ ساڵ خوێندبێتی و زیاتر لە دوانزەجار تاقیکردنەوەی ئەنجامدابێت پێش ئەوەی ئاستی تێگەیشتن و پەی بردنی خۆی لە جادەکانی لەندەندا نمایش بکات تاوەکو ئیجازەی شۆفێری تەکسی لە شاری لەندەن بە ناویشانی کڵاوی ڕەش بەدەست بهێنێت.

هاوکات لەگەڵ ئەوەی کە ئێمە لەبارەی شێوەگرتنی عصبییەوە فێری بووین، ڕادە و شێوەی مێشکی شۆفێرەکانی تەکسی لەندەن بەشێوەیەکی بەرچاو لەم ساڵانەی دواییدا گۆڕانی بەسەردا هات بەشێوەیەکی تایبەتی بەشێك لە مێشك کە پەیوسەتە بە یادگە و شۆفێرییەوە، بەشێوەیەکی تایبەت گەورەترە لە کەسێکی ئاسایی. ئەم جیاوازییانە، کاتێك شۆفێرەکان کردارییەن خەریکی بەکارهێنانی زانیارییەکانیان بوون زیاتر ڕوونتر و جێگەی سەرنج بوون و پەیوەندی ڕاستەوخۆی بەو ماوە زەمەنییەوە هەبوو کە تەرخانیان دەکرد بۆ کارەکانیان. لەم لێکۆڵینەوە و دەرئەنجامەدا، جارێکی دیکە توانای مێشك بۆ گۆڕین و گەشەکردن بە مەبەستی گونجاندن لەگەڵ ئەو کارانەی کە ئەخرێنە ئەستۆی مێشك، بەتەواوی دەرکەوت.

لێکۆڵینه‌وه‌یه‌کی دیکه‌ش ده‌رئه‌نجامێکی هاوشێوه‌ی پیشاندا له‌ناو پاڵه‌وانه‌کانی شه‌تره‌نج، ته‌رده‌ستییه‌کان ته‌نانه‌ت ئه‌و که‌سانه‌شی که یاری ڤیدیۆیی ئه‌نجام ده‌ده‌ن. لێکۆڵینه‌وه‌یه‌ک له‌سه‌ر ئه‌و کچانه‌ی که یاری تتریس (tetris) ئه‌نجام ده‌ده‌ن له‌ماوه‌ی خولێکی سێ مانگیدا ئه‌وه‌ی نیشاندا که ئاراسته‌ی چینه‌کانی مێشکیان سه‌باره‌ت به یه‌که‌م ڕۆژی ده‌ستپێکردنیان له‌ڕووی فیزیکیش به‌هێزتر و چالاکتر بووبوون.

ڕێگایه‌ک بۆ په‌یبردنی گرنگی هه‌موو ئه‌م لێکۆڵینه‌وانه‌ی بیرکردنه‌وه له‌باره‌ی ئه‌و خاڵه‌وه‌یه که چۆن جیهان پاش ئه‌وه‌ی که ڕۆمییه‌کان ده‌ستیان کرد به دروستکردنی ڕێگاوبانه‌کان له ئه‌وروپا و ئاسیا گۆڕانی به‌سه‌ردا هات هه‌روه‌ها بازرگانی نێوان وڵاته‌کان و به‌شه جیاوازه‌کانی جیهانیش ئاسانتر و ئاسانتر بوو، له بنه‌ڕه‌تیشه‌وه زانستی ئابوری گۆڕانی به‌سه‌ردا هات، به‌هه‌مان ڕه‌وشیش کاتێك ئێمه ڕێگای تازه و کارامه بۆ گواستنه‌وه‌ی جوڵه‌ی زانیارییه‌کان له مێشکماندا دروست ده‌که‌ین توانایی بۆ داهێنان، بیرکردنه‌وه‌ی ڕه‌خنه‌گرانه و چالاکییه دیاریه‌کان به‌شێوه‌یه‌کی ته‌واو به‌رز ده‌بنه‌وه و په‌ره ده‌سێنن.

ئه‌و حه‌قیقه‌ته‌ی که په‌روه‌رده‌کردنی مێشك کاریگه‌ری هه‌یه له‌سه‌ر کارکردنی جێگه‌ی هیچ پرسیار و گومانێك ناهێڵێته‌وه. ئه‌و شته‌ی که بۆ لێکۆڵینه‌وه و که‌شفکردن ده‌مێنێته‌وه ئه‌وه‌یه که چۆن ئه‌و شێوه‌قوڵکردنه عصبیه‌ی مێشك بۆ باشتر کارکردنی مێشك سودی لێوه‌رگرین و ئه‌م گۆڕانکارییانه تاوه‌کو چه‌ند ده‌بنه هۆی دواکه‌وتن و پێشگرتن له له‌ناوچوونی عه‌قڵ و نه‌خۆشی ئه‌لزایمه‌ر.

لە درێژەی ئەم وەرزەدا پێنج ڕێکاری نەناسراو بۆ مانەوەی بیر تیژی لە هەر تەمەن و ئاستێکدا بیت دەخەمەڕوو کە هەریەکەیان وەك دروستکەری جیاوازی شایەنی جیاکردنەوەن و هەریەکەشیان وەکو تەندروستی زهنی سەلمێنراون. بە جێبەجێکردنی هەریەکە لەو ڕێکارانە جیاوازییەکی بەرچاو لە (هۆشیاری) لەناو مێشکتدا دەبینرێت بەلاّم سودوەرگرتن لە هەموویان دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی چەندجارەی کارایی مێشك.

ڕێکاری ژمارە یەك: ڕاهێنانی جەستەیی بۆ سەلامەتی تەندروستی

ڕۆمییە کۆنەکان پەندێکی پێشینانیان هەیە ئەمڕۆ بووەتە مارشی زۆرێك لە دامەزراوە مۆدێرنەکانی جیهان بەتایبەتی گروپە پەروەردەییەکانی سوپای شاهانەی بەریتانیا:

(عەقڵی تەندروست لەناو جەستەی تەندروستدایە)

ئەمڕۆ، لێکۆڵینەوە تازەکان لەبارەی مێشکەوە ئەوەیان نیشانداوە کە ئەم ڕستەیەی سەرەوە زیاتر لە قسەیەکی ئاسایی و هۆتافێکە. ڕاهێنان و وەرزش خوێن دەگەیەننە مێشك، گلۆکۆزی پێویست بۆ بوونی وزە و ئۆکسیجینی پێویست بۆ کەمکردنەوەی ژەهرەکانی جەستە دروست دەکەن و بەشێوەیەکی گشتی ژینگەیەکی تەندروست دروست دەکەن. هەندێك لە لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان پیشانداوە کەلە هەفتەیەکدا تەنیا دوو جار ڕاهێنانی هەڵمژینی هەناسەی قوڵ لە بەیانیاندا، ئەگەری

بچوکبوونەوەی میشکت نیوە دەکات و مەترسی توشبوون بە ئەلزایمەر بە ڕێژەی ٦٠٪ کەم دەکاتەوە.

ئەنجامدانی وەرزش بەشێوەیەکی بەردەوام ئەگەر کەمیش بێت کاریگەرییەکی زۆری هەیە لەسەر هێزی مێشك چ لە کورت ماوەدا و چ لە درێژ ماوەدا. بۆیە هەرچەند سەبارەت بە سودەکانی ڕاهێنانی وەرزشی جەستەیی قسە بکەین هەر کەمە، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا وەرزش دەبێتە هۆی ئەوەی عەزەلاتەکان جوانتر بن و بەهێز بن، هەروەها چەوری لەش بسوتێنیت، هەستێکی باشت هەبێت، توانایی مێشکت پەرە پێ بدەیت و هێزی جنسی پەرە پێ بدەیت لەهەمووشی گرنگتر وەرزش دەبێتە هۆی ئەوە لە تەمەنی پیریدا جەستەت و مێشکت وەکو جاران بمێنێتەوە و هەر بەهێز و بەتوانا بێت. بۆیە ئایا لەکاتێکدا کە وەرزش هەموو ئەم سودانەی هەیە ئێستاش هەر ئامادە نیت ئەنجامی بدەیت؟

کێشە ئەوە نیە کە نازانیت چی بکەیت- بەڵکو کێشەکە لەوەدایە هێشتا چێژت نەبەستووەتەوە بە بیرکردنەوەوە لەبارەی ڕاهێنانەوە. کاتێك من لەبارەی ڕێکارەکانی دواترەوە ڕێنوێنیت دەکەم، دەمەوێت ئەو بیرۆکە و تێڕوانینەت بۆ دروستبکەم کە جوڵاندنی جەستەت بە ڕادەیەکی زیاتر دەبێتە هۆی بەدەستهێنان و سودوەرگرتنی زیاتری وزە بەشێوەیەکی بەرزتر کە ئەوەش بەهۆی پەیوەستبوون بە وەرزشکردنەوە دروست دەبێت.

هێزی بزوێنەر

ئەم ڕێکارە پێش ئەوەی دەستپێبکەیت لە سەرەتاوە تاوەکو کۆتایی بیخوێنەرەوە.

١- به پێوەری ١ بۆ ١٠ چەند نمرە دەدەیت بە ئاستی وزە و بزوێنەری خۆت بۆ وەرزش کردن ژمارە ١ لاوازترینە و ژمارە ١٠ بەهێزترینە.

٢- بیر لە شتێك بکەرەوە کە پێشتر حەزی جێبەجێکردنیت هەبوو. ئەم مەسەلەیە لەوانەیە شتێك بێت کە تۆ سەبارەت بەو شتە هەستێکی تایبەتیت هەبێت، وەکو سەرگەرمی یان کات بەسەر بردن، بابەتێکی سیاسی، خۆشویستنی کەسێك یان تەنانەت کات بەسەر بردن لەگەڵ خێزانەکەت.

٣- ئەگەر لە ئێستادا هیچ شتێك نایێت بە مێشکتدا ڕاستەوخۆ لەخۆت بپرسە: ئەگەر لە پێشبڕکێیەکدا یەکەم بوویتایە و پارەیەکی زۆرت ببردایە- چەند وزە و حەزی ئەوەت هەبوو بڕۆشتیتایەتەوە بۆ شوێنی پێشبڕکێ تاوەکو خەڵاتەکەت وەربگرتایە؟ یان ئەگەر جوانترین هونەرمەند بڕیاری چاوپێکەوتنی بدایە لەگەڵ تۆدا لە ڕستۆرانێکدا، حەزت بۆ ئەو چاوپێکەوتنە لەو ڕستۆرانەدا چەند دەبوو؟

٤- هەرشتێك کە ئێستا زۆرترین وزەت پێ دەبەخشێت، حەز دەکەم

وەکو شانۆیەك یان دیمەنێك بیهێنیتەوە بەرچاوت و بەشێوەیەك سەیری بکەیت ڕێك وەکو ئەوەی کە ئێستا ڕوویدا بێت و تۆ لەوێبیت. دووبارە بزانە چ شتێك دەبینیت، بزانە چ شتێك دەبیستیت و هەست بکە بەهەمان ئەو وزەیەی کە ئەو کاتە هەت بوو.

٥- ئێستا سەرنج بدە لەسەر هەموو وردەکاری دیمەنەکە. ڕەنگەکان تۆختر و ڕوونتر بکەرەوە. دەنگەکان ڕوونتر و هەستەکان بەهێزتر بکە. بەو شێوەیە کاتێك کە هەستەکان دەگەنە خاڵی لوتکەی خۆیان هەوڵبدە پەنجە گەورە و پەنجەی ناوەڕاستت بلکێنە بەیکەوە و فشاریان بخەرە سەر.

٦- درێژە بە بینینی ئەو فلیمە بزوێنەرە بدە. کاتێك فلیمەکە تەواو بوو، دووبارە دەستیپێبکەرەوە. هەموو ئەو ماوەیە هەستە بزوێنەرەکەت بەلکاندنی پەنجە گەورە و ناوەڕاستت بپارێزە. سەیری ئەوە بکە کە بینیت، ئەوە ببیستە کە بیستت و هەوڵبدە هەست بەهەمان بزوێنەر و وزە بکەیت.

٧- دەست ڕاگرە! پەنجەکانت ئازاد بکە. پێش ئەوەی درێژەی پێ بدەیتەوە کەمێك بجوڵێ.

٨- ئایا ئامادەیت تاوەکو ماشەی بزوێنەرت تاقیبکەیتەوە؟ پەنجە گەورە و ناوەڕاستت بلکێنەوە بە یەکەوە و فشاریان بخەرە سەر ئەو هەستە باشە هەر ئێستا چالاك بکەرەوە. زۆر گرنگە بزانیت کە

ئەم هەستە لەوانەیە زۆر توند نەبێت، بەڵام دەتوانیت هەستی بزوێنەری خۆت هەر کاتێك کە ڕامێنانەکە ئەنجام بدەیت پەرەی پێ بدەیت. ئێستا کاتی ئەوە گەیشتووە تاوەکو پەیوەندی نێوان هەستی بزوێنەری خۆت و جوڵەی جەستەت دروست بکەیت..

٩- پەنجە گەورە و ناوەڕاستت بلکێنە بەیەکەوە و فشاریان بخەرە سەر بیر لەوە بکەرەوە بزانە ئەو هەستە بزوێنەرە هاوشێوەی چییە. ئێستا وابیر بکەرەوە کە جەستت بە ئاسانی و بەبێ هیچ هەوڵێك بەدرێژایی ڕۆژ لە جوڵەدایە. وابیر بکەرەوە کە هەمووشتێك بەباشی دەچێتە پێشەوە و ڕێك بەو شێوەیەیە کە خۆت دەتەوێت. هەلی زیاتر و زیاتر بۆ چێژوەرگرتن لە جوڵەکانی جەستەت دروست بکە. سەیری ئەوە بکە کە بینیت، ئەوە ببیستە کە بیستت. هەستی پێ بکە کە چ هەستێکی باشە. کاتێك کە ئەم کارەت ئەنجامدا، دووبارە بگەڕێرەوە بۆ هەمان حاڵەت. لەکاتێکدا کە هێشتا پەنجە گەورە و پەنجەی ناوەڕاستت لکاندووە بەیکەوە و بەردەوام ئەو حەز و بزوێنەرە دەبەستیتەوە بە وەرزشەوە.

١٠- لە کۆتاییدا بە بەراورد لە ١ بۆ ١٠ چەند وزە و حەزی جوڵەی جەستەت هەیە؟ ژمارەی بەرزتر، ئەنجامدانی جوڵەی وەرزشی بەشێوەی ڕۆژانە زیاتر دەخاتە ناو ژیانتەوە. ژمارەی کەمتر، نیشانەی ئەوەیە تۆ پێویستت بە ڕامێنانی زیاترە لە پێشووتر.

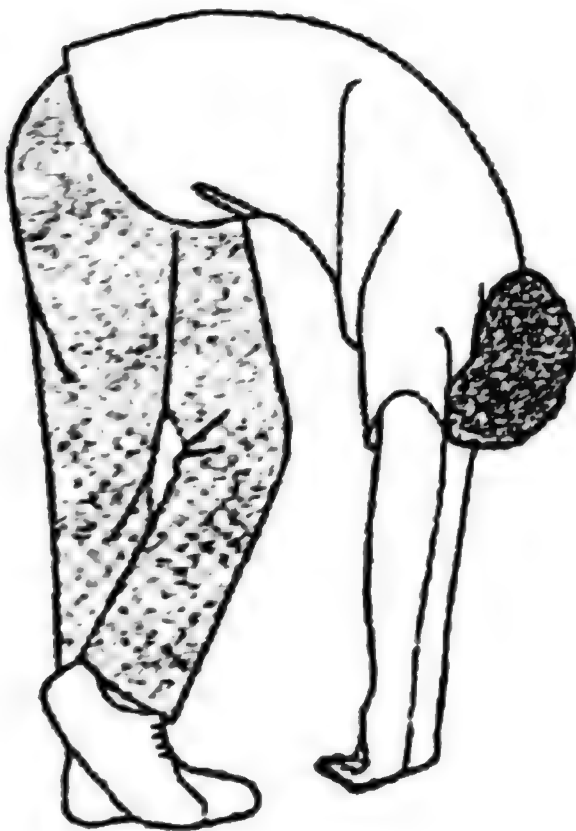
ڕێكاری ژمارە دوو:

مێشكەكان بۆ ئەنجامدانی ڕاهێنان بۆ كوێ دەڕۆن؟

چەندساڵێك پێش ئێستا، هاوڕێم (مایكل نیل) كۆمەڵێك ڕاهێنانی بەناوی پەروەردەی(جوڵەناسی)یەوە پێناساندم. ئەم ڕاهێنانانە بەشێكن لە لەو كۆمەڵە چالاكییانەی كە بە (وەرزشی مێشك) ناودەبرێن كە لەلایەن (دكتۆر پێل و گیل دینیسۆن)ەوە داهێنران. هەریەكە لەم ڕاهێنانانە بەشێوەیەك داڕێژراون كە جەستە بە ئاراستەی گۆڕینی بارودۆخی مێشكت بەكاردەهێنێت و دەبێتە هۆی چالاك كردنی پەیوندی نێوان نیوە بەشی ڕاست و چەپی مێشك. سەرەڕای ئەوەش هەریەكێكیان تایبەتە بەچالاك كردنی زۆرێك لە بەشەكانی مێشك. هەرچەندە ڕاهێنانەكان زۆر سادەن، بەڵام لەڕاستیدا زۆر سودمەندن و وەكو بەشێكی ڕێكوپێك لە فێركارییەكانی NlLP دا چەندین ساڵ دەبێت بەكار دەهێنرێن. دەتوانیت هەریەكەشیان بەتەنیا لەگەڵ ڕاهێنانی دیكە یان وەرزشی دیكە بەكاریان بهێنیت. ئەم ڕاهێنانانە بۆ هەر كاتێك بەدرێژایی ڕۆژ كە پێویستت بە پشودانی مێشكت هەبێت یان بتەوێت وزەی مێشكت پەرە پێ بدەیت دەتوانیت سودیان لێوەرگیت!

كــاتی ڕاكێشــان (یارمــەتیت دەدات تــاوەكو بیركردنەوەیەكی لۆژیكی و ڕێكوپێكت هەبێت)

پێیـەكت بخـەرە سـەر پێیەكـەی دیكـەت بچـەمێرەوە و هەوڵبـدە بـا شانەكانت ڕاتكێشێن بەرەو زەوی. هەوڵبدە هـەتا دەتوانیـت بچـەمێرەوە ئینجـا هەناسـەی قـوڵ هەڵكێشـە !

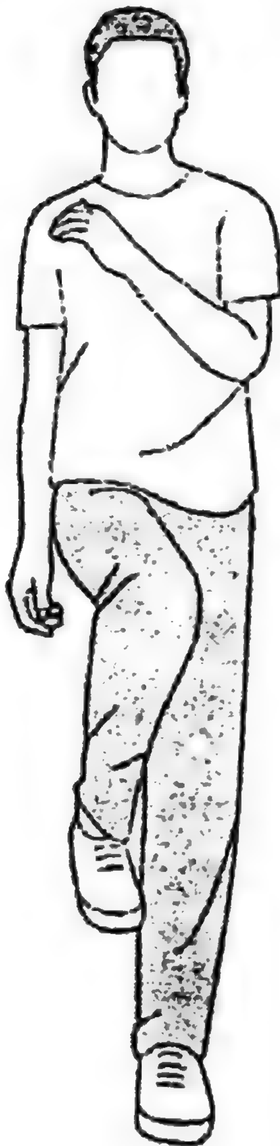


كاتێك هەستت بە پشودان كرد بەرە بـەرە هەسـتەرەوە و ڕێـك بووەسـتە بەشـێوەیەك كـە قـنج و قیـت بووەسـتیت، ئـەم كـارە سـێ جـار دووبارە بكەرەوە واتە نەرم قاچ بخەرە سەر قاچەكەی ترت نوكی پێت بۆ سەر زەوی پاشان خۆت شل بكـەرەوە بەشێوەیەك كە وەكو بڵێیت شانەكانت ڕادەكێشنە خوارەوە، ئینجا ئەم كـارە سێ جار ئەنجام بدە، پاشان قاچت بگۆڕە و دیسانەوە سـێ جـاری دیكـە دووبارەی بكەرەوە.

سەیری وێنەكە بكە

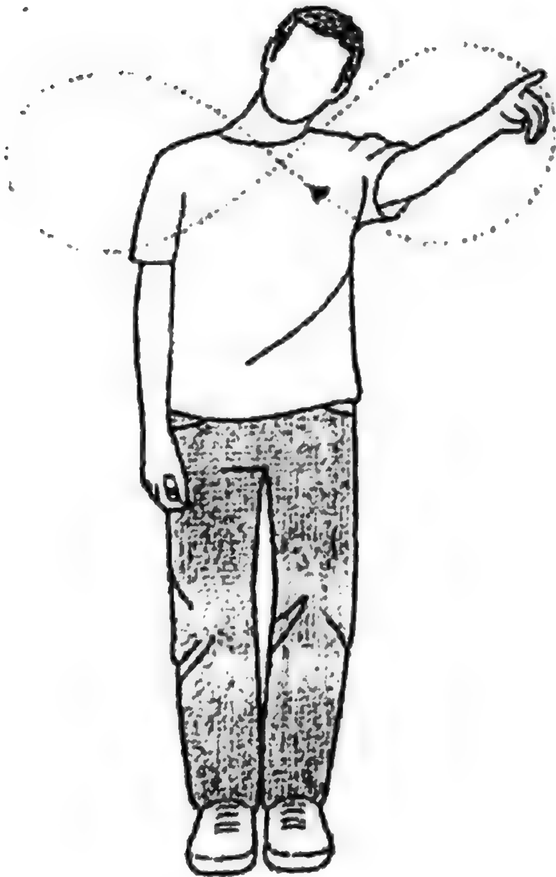
ڕۆشتنی پێچەوانە (یارمەتیت دەدات بۆ خوێندنەوە، قسەکردنی ڕاشکاوانە و کارکردنی وەرزش)

دەستی چەپ و قاچ ڕاستت یان دەستی ڕاست و قاچی چەپت، تەنیا یەکێکیان هاوکات بە یەك ئاراستە بجولێنێنە، بۆ نمونە دەستی ڕاست و قاچی چەپت هاوکات بۆ پێشەوە و بۆ دواوە بجولێنە. ئینجا کارەکەت بۆ دەست و قاچەکەی دیکە دووبارە بکەرەوە، و ئەم کارە خولەکێك بەردەوامی پێ بدە. بەشێوەیەك کە دڵنیا بیت هێڵی ناوەڕاستی جەستەت تاوەکو ئەو شوێنەی کە دەکرێت یەکتری دەپچڕێنن (لە نوکی پێتەوە تاوەکو تەوقی سەرت). کاتێك زانیت لە حاڵەتی جوڵەی دەست و قاچیت بە یەك ئاراستە (بۆ نمونە: دەستی ڕاست و قاچی چەپ - دەستی چەپ و قاچی ڕاست) ئەوە بەو مانایەیە کە بەشێوەیەکی کاتی مێشکت لەحاڵەتی ئارامگرتن و بێدەنگیدایە. ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە دەبێتە هۆی ئەوەی مێشکت بۆ چەندین کاتژمێر لە حاڵەتی ئیشپێکردن و چالاکیدا بێت.



سەیری وێنەکە بکە

فیل (که یارمه‌تی حه‌لکردنی پرسیاره‌کانی بیرکاری و حوجه کردن ده‌دات)



که‌مێك ئه‌ژنۆکانت بچه‌مێنه‌ره‌وه سه‌رت به‌لای چه‌پدا لار بکه‌ره‌وه و به ده‌ستی چه‌پ ئاماژه به سوچێکی ژووره‌که‌ت بکه. شێوه‌ی هه‌شتی ئینگلیزی له‌سه‌ر شانه‌کانت ده‌ربچێت، له چه‌په‌وه بۆ ڕاست پاشان له ڕاسته‌وه بۆ چه‌پ، سه‌یری ئه‌و سه‌ره په‌نجه‌یه‌ت بکه که ئاماژه‌که‌ی بۆ ده‌که‌یت. پاشان به ده‌ستی ڕاستت کاره‌که دووباره بکه‌ره‌وه. بۆ هه‌ر لایه‌ك به‌لایه‌نی که‌مه‌وه ٣٠ چرکه بووه‌سته.

وه‌کو له وێنه‌که‌دا دیاره

لێدانی ئارام و لەسەرخۆ بۆ غودەی تیموس (یارمەتی بەرزکردنەوەی ئاستی وزە و بەخشینی هەستێکی باشت پێدەدات)



قاچت بە ڕادەی پانتایی شانت بکەرەوە. بە دەست بە ئارامی بەسەری پەنجەکانت بدە لە ناوەڕاستی قەفەزەی سنگت وەکو لە وێنەکەدا ڕوونکراوەتەوە. بۆ بەدەستهێنانی وزەی زیاتر، چاوت نزیکەی ٤٥ پلە بۆ سەرەوەی بەرز بکەرەوە لەکاتی لێدانەکەدا بە ئارامی هەناسە بدە. ئەم کارە دەبێتە هۆی دروستبوونی ئارامی و زەخیرەبوونی وزە. بێگومان دەشبێتە هۆی پەرەپێدان و بەهێزبوونی غودەی تیموس کە بەرپرسە لە سیستەمی بەرگری لەش.

ڕێکاری ژماره سێ:

بانکی سه‌فه‌ری یاده‌گه

جارێکیان له‌بیرمه له‌گه‌ڵ دکتۆر وین ڤینگه‌ر که زیاتر له په‌نجا کتێبی له بواری داهێنان، فێربوونی خێرا و گه‌شه‌کردنی مێشك و زهنه‌وه نوسیووه بۆ نان خواردنێك چووینه ده‌ره‌وه. له‌کاتی قسه‌کردندا بووین ده‌ستیکرد به گه‌ڕان به‌ناو گیرفانه‌کانیدا، کاتێك لێم پرسی به‌شوێن چیدا ده‌گه‌ڕێیت ئه‌ویش وه‌ڵامی دایه‌وه به‌شوێن (بانکی سه‌فه‌ری یادگه‌م)دا ده‌گه‌ڕێم

پاشان باسی ئه‌وه‌ی کرد ئه‌و تایبه‌تمه‌ندییه هاوبه‌شه‌ی که له‌ناو هه‌موو ئه‌و که‌سه بلیمه‌تانه‌دا که من لێکۆڵینه‌وه‌م له‌سه‌ر کردوون و بینیوومه ئه‌وه‌یه که ئه‌وان ئه‌و بیرۆکه‌یه‌ی که دێت به مێشکیاندا نرخ و به‌های بۆ دابنێن و به‌گرنگ سه‌یری ده‌که‌ن. نه‌ك هه‌ر به‌لایانه‌وه گرنگه به‌ڵکو ڕاسته‌وخۆ ده‌ینوسنه‌وه. دکتۆر ئه‌م ڕێکاره‌ی به(بانکی سه‌فه‌ری یادگه) ناوبرد. زۆربه‌ی بلیمه‌ته‌کانی مێژوو وه‌کو لیۆناردۆ دافیشنی، مایکل فارادی و ئه‌لبێرت ئه‌نیشتاین سودیان له‌م ڕێکاره وه‌رگرتووه و سودوه‌رگرتنێکی چالاکانه‌ش. بۆیه نوسینی بیرۆکه‌کان ده‌بێته هۆی ئه‌وه‌ی که بلیمه‌تی ناخت به‌ته‌واوی ده‌رکه‌وێت و په‌ره‌ی پێ بده‌یت.

خه‌ڵکی ئاسایی ده‌ڵێن هیچکاتێك ئه‌و بیرۆکه و خه‌یاڵه‌ی که مێشکیاندا دێت ناینوسنه‌وه، چونکه هیچ شتێکی به‌نرخی تێدا نادۆزنه‌وه. به‌ڵام من ده‌ڵێم بۆیه ئه‌وان شتی به‌نرخی تێدا نادۆزنه‌وه چونکه بیرۆکه‌کانیان نانوسنه‌وه.

بانگهێشت بۆ کردار

بیرۆکەکانت بنوسەرەوە

هەندێك کات کاریگەرترین ڕێگاکان، سادەترینیانە. ئەگەر دەتەوێت بلیمەتی خۆت لە کۆت و بەند ڕزگار بکەیت، دەفتەرێکی بچوك و قەڵەمێك بکڕە و هەوڵبدە با هەمیشە ئەو دەفتەر و قەڵەمەت پێبێت، هەرکاتێك بیرۆکەیەك هات بە مێشکتدا بەخێرایی بیانوسەرەوە. لەوانەیە بە نوسینەوەی ئەو بیرۆکەیە کۆمەڵێك شت کەشف بکەیت کە دواتر توشی سەرسوڕمان دەبیت کاتێك دەرئەنجامەکەی دەبینیت.

ڕێگاری ژمارە چوار:

گرژییەکانت کۆنترۆڵ بکە

زۆرێك لەخەڵکی ئاگاداری کاریگەری خراپی سلبی گرژی و فشاری دەرونین لەسەر تەندروستی جەستە. بەڵام کەمتر ناسینی کاریگەری هۆرمۆنی گرژی، کۆرتیزۆل، ئەوەیە کە دەتوانێت ببێتە هۆی خراپبوونی مولولووەکانی هیپوکامپوس، ئەو بەشەی مێشکی تۆ کە هەم بەرپرسی فێربوونە و هەمیش بەرپرسی یادگەتە. گرژی توند و موزمن لەڕاستیدا دەتوانێت ئەو بەشەی مێشك کە بەرپرسی پاراستنە لەبەرامبەر گرژییەکان

بکوژێتەوە و ببێتە هۆی ئەوەی کە بازنەکانی یادگەی مێشك لەناو کورتیزولدا نوقم ببن. ئەمە یەکێکە لەو گریمانانەی کە باس دەکرێت لەبارەی ئەوەی کە کاتێك کەسێك بەهۆی ڕووداوێکی توندی پێکدادان یان کەوتنەوە توشی لەبیر چوونەوەی ڕێژەیی یان تەواوی بەشێك لەمێشکی دەبێت کە بەرپرسی بیر هاتنەوەی کاتی یان هەمیشەییە.

خۆشبەختانە لەناو جەستەی ئێمەدا میکانیزمی (دژە شکست) دروستکراوە. تاوەکو بتوانین زاڵ بین بەسەر سترێسدا و سیستەمی مێشکمان بگەڕێنینەوە بۆ حاڵەتی سروشتی خۆی. پسپۆڕانی دڵ و دەمار ئەو بەشەیان ناوناوە (مێشکی دڵ). ئەم مێشکی دڵە خاوەنی بەلایەنی کەمەوە چل هەزار مولولوی عصببیە. بەهەمان ئەو ڕادەیەی کە لە هەندێك لەبەشەکانی دیکەی مێشکدا دەبینرێن. لەڕاستیدا ئەو بەشەی مێشك ئەوەندە ئاڵۆزە کە تواناکانی فێربوون، هەستکردن و بەشێکی دیکەی لەئەرکەکانی لە ئەستۆدایە.

هەرکاتێك دڵت لێ دەدات، زانیاری دەنێرێت بۆ مێشکت کە کاریگەری هەیە لەپەیبردنەکان، هەستەکان و هۆشیارییەکان سەرەڕای ئەوەی کە خاوەنی کاریگەرییەکی ڕێکوپێکە لەسەر زۆرێك لە نیشانەکانی سیستەمی عصبی لەوانەش وەڵامدانەوەی گرژییەکان.

ئەمە بەو مانایەیە کە دڵی مرۆڤ تەنیا جەرچەرەیەك نیە بۆ دەرهێنانی خوێن بەڵکو ناوەندی کۆنترۆڵکردنی فیزیکییە کە ئەوە دەخاتەڕوو ئایا

سیستەمی عصبی سمپاتیک بخاتەڕێ یان پاراسمپاتیک- وەڵامدانەوەی ستریس یان ئارامبەخشی سروشتی.

ئەو ڕێکارەی کە دەمەوێت باسی بکەم لەلایەن دامەزراوەی (هێرتمس)ەوە داهێنراوە، ئەم دامەزراوەیە ناوەندێکی لێکۆڵینەوەییە کە زیاتر لە بیست ساڵە خەریکی لێکۆڵینەوەیە لەبارەی ڕۆڵی دڵی فیزیکی لەسەر سەلامەتی، زیرەکی و خۆشبەختی و چەند بەشێکی دیکە. دەتوانیت هەر کاتێک هەستت بە گرژی کرد لە جەستتدا یان لە مێشکتدا سود لەم ڕێکارە وەرگریت بۆ نەهێشتنی ئەو گرژی و نیگەرانییە. ئەم ڕێکارە یارمەتیت دەدات تاڕادەیەک ڕاستەوخۆ هەستێکی باشتر بەدەست بهێنیت، بەشێوەیەکی گشتی کەمتر لە خولەکێك، یارمەتیت دەدات تاوەکو مێشکت هاوئاهەنگ بکەیت بەشێوەیەك کە بتوانیت هەرکاتێك پێویستت بوو بەباشترین شێوە سودی لێوەرگریت.

جێگیرکردنی وێنە

پێش ئەوەی دەست بەئەنجامدانی تەکنیکەکە بکەیت هەوڵبدە سەرەتا هەمووی بخوێنەرەوە

١- سەرنج بدە بزانە بیر لە چ بابەتێك دەکەیتەوە. ئەگەر حەز دەکەیت بینوسە.

٢- پشویەکی خێرا بەخۆت بدە، ڕێك وەکو ئەوەی کە لەسەر فلیمێك یان ڤیدۆییەك وێنەکە دەوەستێنیت. هەناسەیەکی ئارام و قوڵ بکێشە و سنگت پڕ بکە لە هەوا، هەوڵبدە سەرنجی خۆت لەناو

مێشکتدا دەربکەیت. ببیە بۆ دەورووبەری دڵت.

٣- پاشان بیر لە شتێکی خۆشحاڵانە بکەرەوە- ئەو شتە دەکرێت بیرەوەرییەك بێت لەبارەی ئەزمونێکی ئیجابی یان بیرکردنەوە بێت لەبارەی شتێکەوە کە ببێتە هۆی ئەوەی بتخاتە پێکەنین. لەبیرت نەچێت تاوەکو ئەو هەستە ئیجابییە لە جەستەتدا دروست نەبێت، بەردەوام هەر لەپەیوەندییدا بە لەگەڵ ئەو بیرکردنەوە و ڕوداوە.

٤- کاتێك کە هەستت بە هەستێکی ئیجابی کرد لەناو دەروونتدا، پرسیار لە دڵت بکە (وەڵامێکی بەسود بۆ بارودۆخی من چی دەبێت، ئەو شتەی کە گرژیم لە ئێستا و لە ئایندەدا کەم بکاتەوە؟)

٥- گوێ بۆ وەڵامەکەت بگرە. ئەگەر دەبێت چالاکییەك ئەنجام بدەیت، هەرچی خێراتر ئەنجامی بدە. ئەگەرنا، بەتەواوی چێژ وەرگرە لەو هەستەی کە لەناو جەستەتدایە و سەهۆڵی ژیانت بتوێنەرەوە.

ئەگەر وەڵامی پرسیارەکانت (نەبیستەوە) کێشە نیە. لەوانەیە تۆ بەتەواوی هەست بکەیت کە ئارامتریت یان ناسینێکی لەناکاوت لەبارەی بارودۆخەکەوە بەدەستهێناوە یان لەبارەی ئەوەی کە چۆن بە باشترین شێوەیە بارودۆخەکە کۆنترۆڵ بکەیت ئیلهامت پێ گەیشتبێت. هەر ڕووداوێك کە ڕوویدات (دڵ- و مێشکت) لەکاردایە بۆ ئەنجامدانی.

ڕێکاری ژمارە پێنج

باش بخەوە تاوەکو باش بیر بکەیتەوە

دکتۆر جۆمان میدنیا لێکۆڵەری بواری مێشك لە کتێبەکەی خۆیدا بە ناونیشانی (یاساکانی مێشك) (BRAIN RULES) کۆمەڵێك لێکۆڵینەوەی لەبارەی کەم خەوییەوە ئەنجامداوە کە ئەوە نیشان دەدات کە مرۆڤ پاش ماوەیەك لە کەم خەوی یان بێ خەوی کاریگەری زۆر سلبی دەکاتە سەر مرۆڤ وەکو گۆڕانی هەڵسوکەوتی، هێڵنجدان، نیشانەکانی لەبیرچوونەوە و نەخۆشییەکانی پەیوەست بە ئەلزایمە پەرەدەسێنن و ئەزمونی ئەو حاڵەتانە دەکات.

لەلایەکی دیکەوە ئەم مەسەلەیە، ئەوە نیشان دەدات کە باش خەوتن شەوانە دەبێتە هۆی ئەوەی باشتر بتوانیت فێر ببیت و مێشك و زهنت هەمیشە کراوە و گەشاوەبن و چوست و چالاك و پڕ لە وزە بیت.

ئەم ڕێکارانەی خوارەوە دەتوانن وەکو (دەرزییەکی خێرا) کار بکەن و هەرکاتێك پێویستت پێیان بوو دەتوانیت بۆ تەڕی و تازەیی جەستە و زهنت سودیان لێوەرگریت.

هێزی سەرخەوشکاندن

ئەم تەکنیکانە پێش ئەوەی ئەنجام بدەیت سەرەتا هەموویان بخوێنەرەوە.

١- سەرنجت بخەرە سەر پێیەکانت. بە هەستەکانیان، گەرمی و ساردی و کێشییان.

٢- هەناسەیەکی قوڵ هەڵکێشە پاشان بیدەرەوە، لەم کاتەدا تەصور بکە کە هەستێکی ئارام و گەرم و تەڕ و تازە لەناو پێیەکانتدا گەشە دەکات.

٣- ئێستا هەناسەیەکی دیکەی قوڵ هەڵکێشە و واتەصور بکە کە ئەو هەستە گەرم و ئارامە لە لاقی پییەکانتەوە بۆ سەرەوە دەڕوات تاوەکو دەگاتە سەر ئەژنۆکانت، لە مێشکتدا بڵێ یەك.

٤- هەوڵبدە تاوەکو ئەو هەستە ئارام و گەرمە بەناو هەموو عەزەلاتەکان و ئێسقانەکانتدا بلاّو بێتەوە و کاتێکیش کە بلاّو دەبێتەوە هەست بکەیت کە ئارامی دەبەخشێت.

٥- کاتێك ئامادەبوویت هەناسەیەکی دیکەی قوڵی ئارام هەڵکێشە و وا تەصور بکە کە ئەو هەستە گەرم و ئارام بەخشە تاوەکو کەمەرت دەچێتە سەرەوە و کاتێکیش ئەوە ڕوویدا، بڵێ دوو.

٦- هەناسەیەکی قوڵ هەڵکێشە، هەستە گەرم و ئارامکەرەوەکە تاوەکو سەر شانەکانت ببە و بڵێ ٣

٧- هەوڵبدە ئەو ئارامییە لەناو شانەکانتدا و بەناو سەرتاسەری بازووەکانتدا بلاّو ببێتەوە تاوەکو دەگاتە ناو دەستەکانت.

Scanned by CamScanner

٨- هەناسەیەکی قوڵ هەڵکێشە هەوڵبدە ئەو هەستە ئارامبەخشە دووبارە بەناو هەموو جەستەتدا بڵاو ببێتەوە تاوەکو بگاتە ناو سەرت. پاشان بڵێ (چوار) و ئەو هەستە تەڕ و ئارام بەخشە بەناو هەموو جەستەتدا بڵاو بکەرەوە.

٩- ئێستا، لە مێشکتدا بڵێ (پێنج) و واتەصور بکە کە هەستە ئارامبەخشەکە لەناو مێشکتدا بووە بە دوو ئەوەندە ئینجا وادابنێ کە شەپۆلێکی تازەی ئارامی لەناو سەرتدا بەرەو خوارەوە دەڕوات و تێکەڵی ئەو ئارامی و هەستە دەروونییەی پێشووتر دەبێت کە لەخوارەوە هاتە سەرەوە.

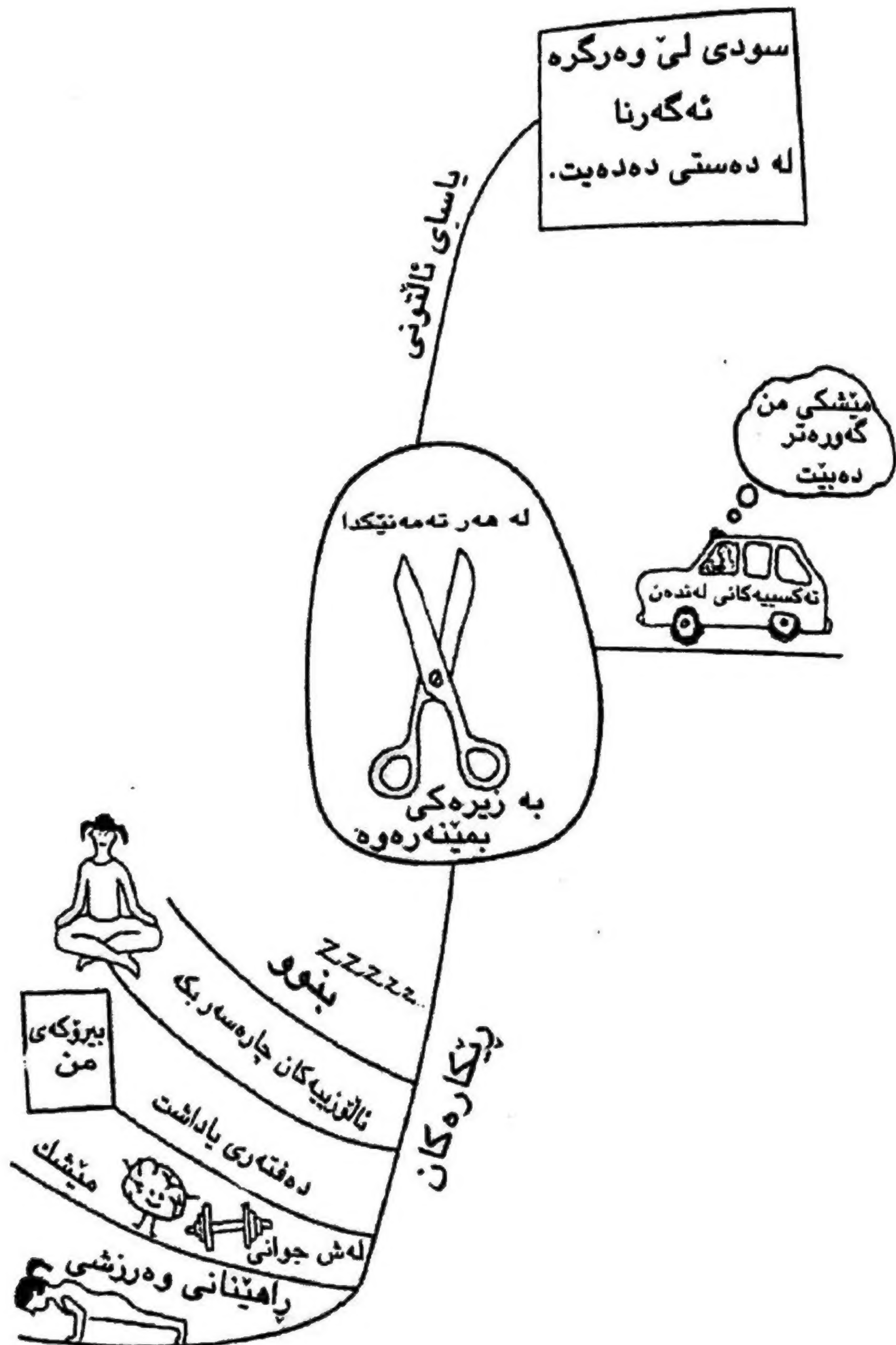
١٠- کاتێك هەستت کرد ئەو شەپۆل و ڕۆشتنە ئارامبەخشە بەرەو خوارەوە بۆ ناو لەشت بڵاو دەبێتەوە، وادابنێ کە هەموو گرژی و ئاڵۆزییەکان لەناو سەرتاسەری جەستەتدا پاك بوونەتەوە و نەماون، و لەڕێگەی بنی پێتەوە لەجەستەت دەرچوونەتە دەرەوە و ئەو شوێنەی کە ئەو گرژی و نیگەرانییەی تێدا بوو پڕ دەبێت لە ئارامی و تەڕی و تازەیی. لەبیرت نەچێت هەوڵبدە بۆ چەند ساتێك چێژ لەو هەستە ئارامبەخشە وەرگرە کە بەناو جەستەدا دێت و دەڕوات.

١١- کاتێك سەرنج دەدەیت لەو هەستە کەمێك بووەستە، پاشان ئەگەر حەز دەکەیت دووبارە بکەرەوە، هەرچی زیاتر ئەو کارە دووبارە بکەیتەوە، کاریگەرییەکەی زیاتر دەبێت.

تا چەند حەز دەکەیت لەگەڵ ئەم هەستەدا بڕۆ. هەر کاتێك زانیت بیرکردنەوەت پەرتەوازە بووە یان حەزت کرد چاوت دابخەیت هیچ کێشە نیە- تۆ تەنیا لە چەند خولەکێدا هۆشیار و خۆشحاڵ دەبیت.

هەموو وەرزەکە لەلاپەڕەیەکدا

- کاتێك قسە لەسەر مێشك دەکرێت، ڕێسای ئەزمونی ڕێك هەمان ئەو ڕێسایەیە کە کاتێك قسە لەسەر عەزەلاتەکان دەکرێت، هەوڵبدە سودی لێوەرگریت ئەگەرنا لەدەستی دەدەیت.
- مێشك لە وەڵامدانەوەی بۆ گرفتە تایبەتییەکان بەهەمان ئەو شێوەیە دەگۆڕێت و دەگونجێت کە عەزەلاتەکان لە جەستەدا لە کاتی وەڵامدانەوەی فشارە جەستەییەکانی وەرزش و گرفتە وەرزشییەکاندا گەشە دەکەن و بەهێز دەبن. ئەم توانابییە بە (شێوەقبوڵکردنی عصبی) ناودەبرێت.
- ڕێگای ژمارە یەك بۆ بەکارخستن و چالاك کردنی هەموو مێشك، ئەنجامدانی حساباتی سادەیە بەخێراییەکی زۆر.
- ڕاهێنانە جەستەییەکان خاڵێکی سەرەکین بۆ بەدەستهێنانی باشترین کارکردن بۆ مێشك.
- گەلاڵە دیاریکراوەکانی جوڵە، کارکردنی بەشی ڕاست و چەپی مێشك هاوسەنگ دەکەن و دڵنیات دەکەنەوە کە مێشکت (داگیرساوە).
- گرژی دووژمنی ژمارە یەکی فێربوونە.
- کاتێك باشتر دەخەویت، باشتریش بیر دەکەیتەوە.


سودی لیّ وەرگرە
ئەگەرنا
لە دەستی دەدەیت.
یاسای ئاڵتونی
مێشکی من
گەورەتر
دەبێت
تەکسییەکانی لەندەن
لە هەر تەمەنێکدا
بە زیرەکی
بمێنەرەوە.
ZZZZZZ
بنوو
ئاڵتونییەکان چارەسەر بکە
بیرۆکەی
من
دەفتەری یاداشت
ڕێگارەکان
مێشک
لەش جوانی
ڕاهێنانی وەرزشی

چەند سەرنجێکی کۆتایی لەبارەی زیرەکتر بوون

ئێستا کە گەیشتووینەتە کۆتایی کتێبەکە، لەوانەیە تۆ خۆت بە مرۆڤێکی زیرەکتر ببینیت و هەست پێ بکەیت. لەوانەیە تێگەیشتبیت کە تواناییەکانت بۆ فێربوونی بابەتەکان، پەیبردن لە جیهانی دەوروبەر و تەعامولکردنت لەگەڵیاندا باشتر بووە. بەڵام سەرەڕای هەمووی ئەوشتانەی کە تاوەکو ئێستا ئەزموونت کردوون. دڵنیابە کە هێشتا ڕوداوی زۆر بزوێنەر و کاریگەر لەڕێیە.

دوای نزیکەی بیست ساڵ ئەزموونی کارکردن لە بواری توانایی ئینسانی، هەست دەکەم تەنیا ڕوشانێکی بچوکم لە کارەکەدا دەستپێکردووە چونکە مێشکی مرۆڤ سەرسوڕهێنەرێکی گەورەیە!

کاتێك کە مێشك و زهنی سەرسوڕهێنەر و بەتوانای خۆت بەناو جیهانی واقعیدا دەگەڕێنیت، ئەو تواناییەت دەبێت کە کۆمەڵێك شت ببینیت کە هەرگیز پێشتر نەتبینیووە و کۆمەڵێك شت کەشف بکەیت کە هەرگیز کەشفت نەکردووە. تۆ تایبەتیت بەخۆت. هیچ کەس ناتوانێت ڕێك ئەو کارانە بەوشێوەیە ئەنجام بدات کە تۆ ئەنجامیان دەدەیت و کاتێك کە تۆ بلیمەتی تایبەتی کەسیەتییت لە جیهاندا دەخەیتەگەڕ جیهانیش دەگۆڕێت بۆ شوێنێکی دەوڵەمەندتر و باشتر.

ئەو شتەی کە بەدڵنیاییەوە ئەم سەرزەمینە باشتر دەکات ئەوەیە کە هەموومان کەمێك بەلایەنی کەمەوە زیرەکتر و هۆشمەندتر بین. چونکە هەر جۆرە کێشەیەك کە ئێمە لەم جیهانەدا دەستمان هەیە لەدروستکردنیدا، توانای چارەسەرکردنیشمان لەناو دەرون و ناخماندا بەردەوام بوونی هەیە و زیندووە.

نوسینی ئەم کتێبە سەفەرێکی زۆر گەورە و باش بوو بۆ من، چونکە ناچاربووم واز لە هەندێك لەسنوردارییەکانی ڕابردووم بهێنم تەنانەت ئەو کاتەی کە بیرێکی سەرنجڕاکێشی تازەم بۆ ئایندە دروست دەکرد.

من سوپاست دەکەم کە کات و وزەی خۆت تەرخان کرد بۆ زیرەکتربوونت و هیوادەخوازم لە هەموولایەکی ژیانتدا سەرکەوتوو بیت تاوەکو لەوانەیە بتوانیت بەسودوەرگرتن لە توانا بێ سنورەکان و بلیمەتە تایبەتییەکانت جیهانێکی باشتر بۆ هەموومان بسازێنیت!

بەهیوای سەرکەوتن!

پۆل مەکنا

لۆس ئەنجلس –٢٠١١

I CAN MAKE YOU SMARTER



paul mckenna

تۆ زیرەکتریت لەوەی کە بیری لێ دەکەیتەوە

بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە، تۆ فێر دەبیت کە چۆن:

پەرە بە زیرەکی خۆت بدەیت
لە تاقیکردنەوەکانتدا باوەڕبەخۆبوونی پێویستت هەبێت
یادگە و بیرەوەری خۆت بە باشی شەحن بکەیت
تەرکیز و سەرنجت زیاتر بکەیت
بڕیاری زیرەکانەتر بدەیت
لە هەموو تەمەنێکدا بە بیرتریژی بمێنیتەوە

لە بابەتەکانی ئەم کتێبەدا سیستەمێکی تازەی تێدایە کە فێرت دەکات چۆن سود لە ڕێکاری بلیمەتە گەورەکان و دواهەمین لێکۆڵینەوە زاستییەکانی پەیوەست بە مێشکەوە وەرگریت بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات بۆ دروستکردنی ژیانێکی بەنرخ و داهێنەرانە.
لە هەر ئاست و تەمەنێکدا هەبیت هەوڵبدە ئەم کتێبە بخوێنەرەوە و چێژی لێ وەرگرە!

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما
نرخ (٧٠٠٠) دینا